અનંતજીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ?



(વસંતતિલકા છંદ.)

ક્યાંસુધી સુખમથી થઇ જીવવું છે ?
વિખ્યાતિ યુક્ત જગવલ્લભ શું થવું છે ?
સાફલ્યતા ઉભયજન્મનિ વ્હાલિ છે શું ?
તો ગ્રંથ આ અમલ મધ્યજ આણિ લે તું ?



લેખક-પ્રકાશક,
ભોગીલાલ વિક્રમલાલ વકીલ.

અનંતજીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?

(LIFE EVERLASTING AND HOW TO ATTAIN IT.)

લેખક તથા પ્રકાશક,

ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ ત્રિવેદી.

એફ્. એ. વી. યુ અને વડોદરારાજ્ય તથા

પાલનપુર એજન્સિના વકીલ અને

અધિપતિ "ધન્વન્તરિ."

વિશનગર, ઉત્તર ગુજરાત.

દોહા—દુનિયામાં દીર્ઘાયુષી, થઈ જીવવું યોગ્ય;

અલ્પાયુષિ રોગી રહી, જીવવું અતિ અયોગ્ય.

ઈસ્વી સન ૧૯૧૪. સંવત્ ૧૯૭૦.

પ્રથમાવૃત્તિ—પ્રત ૫૦૦.

અમૂલ્ય છતાં પરોપકારાર્થે મૂલ્ય રૂ. ૧-૦-૦.

અમદાવાદ.

ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં

પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

તન્દુરસ્તીરૂપ ત્રીજોરીને તર રાખવી એજ ઉત્તમોત્તમ તદબીર છે!

આરોગ્યતા એજ સર્વોત્તમ સુખપ્રાપ્તિની સફળતા છે!
ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષની સંપ્રાપ્તિ તન્દુરસ્તીનેજ તાબે છે?

તનરૂપી જહાજનું સુકાન તન્દુરસ્તીજ છે! જેથી સંસારસાગરમાં સુખથી પ્રવાસ કરવો હોય તો તે સુકાનને જાળવવાજ યત્નવાન રહેવું!

સુખમય જીવન લંબાવવું તેજ સર્વથી પહેલી જરૂરિયાત છે!

સ્તવનસુમનાંજાલિ સમર્પણપત્રિકા.

(वसंततिलकावृतम्.)

धन्वन्तरि घृतकरामृतपूर्णकुम्भं पीताम्बरं सकलसिद्ध सुरेन्द्र वन्द्यम् ॥
वन्देरविंदनयनं मणिमालमायुर्वेदप्रवर्तक मनुस्मृति रोगनाशम् ॥

(હરિગીત છંદ.)

કરમાં [૧]સુધાનો કુંભ છે મણિમાલ ઉરપર ઓપતી,
[૨]પટપીત પ્હેર્યાં આંખડી [૩]અંબુજ સુરીખી શોભતી;
શુભ નામ સ્મર્ણથકી શમે [૪]ગદ વંદ્યસિદ્ધ સુરેંદ્રને,
પ્રણમુ હું આયુર્વેદપ્રેરક પ્રભુ શ્રી [૫]વૈદ્યેંદ્રને. ૧

(દોહરા છંદ.)

જય જય જગજીવન પ્રભુ, જગતજનક જયકાર;
ધન્ય ધન્ય ધન્વન્તરિ, દિવ્ય સૌખ્યદાતાર. ૨
આધિ ઉપાધિ વ્યાધિના, મૂળ નિકંદનહાર;
પ્રતિ પળ પ્રાણી માત્રને, તુષ્ટિ પુષ્ટિ દેનાર. ૩
આપ પ્રતાપે સૃષ્ટિનો, વહે સકલ વ્યવહાર;
સુખ અણુઓ ભરી સર્વને, આપો મોદ અપાર. ૪
અનંત જીવન અર્પવા, યોજ્યા અતિ ઉપચાર;
શ્રેય કર્યું જગનુ સહી, આણી અતિશય પ્યાર. ૫
અજર અમર આરોગ્યતા, બુદ્ધિ આદિ બળ સાર;
આપવચન અનુસારથી, મળે હજુ હદપાર. ૬
એજ બોધનું આ રચ્યું, પુસ્તક પર ઉપકાર;
અર્પુ પદ [૬]અરવિંદમાં, સ્વામિ કરો સ્વીકાર. ૭
ઇચ્છું અહનિશ એજ હું, [૭]વિભુજી વારંવાર;
અનંત જીવન પ્રાપ્તિથી, થાય સુખી સંસાર. ૮
શ્રોતા વાચક આદિના, હરો તાપ નિર્ધાર;
સાજાં તાજાં સર્વને, રાખો અપરંપાર. ૯

તથૈવાસ્તુ !!!

હું છું પ્રભુપદપંકજનો ભોગીભ્રમર

ભોગીલાલ.

૧ અમૃત, ૨ પીળાં વસ્ત્ર. ૩ કમળ. ૪ રોગ. ૫ ધન્વંતરિ. ૬ ચરણકમળમાં. ૭ પ્રભુ.

વાચકોને વિનીત વિનતી.

(સોરઠા છંદ.)

ઝટ ઝટ વાંચી જાય, વગર વિચાર્યે [1]વસ્તુતા,
લેશ લાભ નવ થાય, કહો વાચ્યુ શુ કામનું? ૧

ગુપ્ત તત્વ ઘટમાંહ્ય, આવી સ્થૈર્ય થયુ નહી;
યાદ ન રહે જરાય, કહો વાંચ્યુ શુ કામનુ? ૨

વાચ્યુ ધરી વિચાર, આણ્યુ નવ [2]આચારમા;
સંગ્રહ કર્યો ન સાર, કહો વાચ્યુ શુ કામનુ? ૩

મોટમ માટે મૂલ્ય, ખરચીને ખરિદ્યુ છતા;
ગણ્યું તરખલા તુલ્ય, કહો લીધુ શા કામનુ? ૪

પુસ્તક પ્રાપ્ત થતાંજ, પૂર્ણ પ્રેમસહ ના [3]પઠ્યુ;
ફાટ્યુ અથડાતાજ, કહો પામ્યુ શુ કામનુ? ૫

વાંચે નહિ કોઇ વાર, ન દે વાચવા કોઇને;
ભર્યા ભલા ભડાર, કહો સચ્યુ શું કામનુ? ૬

ઉધેઇ ઉદર ખાય, કે ખોવાએ મૂળથી;
કે પડિકાં બધાય, કહો મળ્યુ શુ કામનું? ૭

માટે મારા મિત્ર, પુસ્તક મળતા પ્રેમથી;
[4]ચારૂ ગુણોનું ચિત્ર, મનમા [5]મોદે છાપજો. ૮

અમૂલ્ય પુસ્તક આજ, આયુ આદિ બળ આપવા,
મનન કરો મનમાજ, ઊંડા અર્થો [6]ઉદ્ધરી. ૯

સત્ય પ્રતિજ્ઞા સાથ, કહું છું હું પ્રિય આપને;
શમન થશે [7]દુખ પાથ, આ પુસ્તક [8]આલંબથી. ૧૦

વાંચો વચાવોજ, ખરિદો ખરિદાવો અતિ;
મેળવીને મહામોજ, જીવન પૂર્ણ સફલ કરો. ૧૧

---

૧ વસ્તુ સંકલના–મતલબ. ૨ ઉપયોગમા–કામમાં ૩ વાંચ્યું. ૪ સુંદર. ૫ આનંદવડે. ૬ તારવીને. ૭ દુઃખરૂપ અગ્નિ. ૮ મદદથી.

વિષયાનુક્રમણિકા.



:

સર્ટિફિકેટ.

મહેરબાન જીવનદાતા ડૉક્ટર **મહાદેવપ્રસાદભાઇની** પવિત્ર સેવામાં.

ઠે. **"નવજીવનાલય," મુ. અમદાવાદ.**

કસ્બે **વસોથી** લી. આપનો હમેશનો આભારી સેવક **માણેકલાલ મોહનલાલના** ઘણા પ્રેમપૂર્વક દંડવત નમસ્કાર. બાદ મને જણાવતા ઘણો હર્ષ થાય છે કે મને કોઇ પ્રકારના ઝેરની અસરથી સુમારે સવા વર્ષથી ગળાની બારીથી તે ગુદાદ્વાર સુધી અંદરના ભાગમાં—છાતી, હોજરી, આંતરડાં, તથા મળદ્વાર સુધીના તમામ ભાગમાં—ચાંદીઓ પડવાથી તથા આંતરડાંના અંદરની નળીઓના ભાગમાં કહોવાટ લાગુ પડવાથી તેમાંથી લોહી અને જળસ ઝાડાને રસ્તે બહાર નિકળતાં હતાં, અને તેથી કરીને કોઈ પણ પ્રકારનુ ભારે અનાજ, ફક્ત ભાત અને દાળ સિવાય ખવાતું નહોતું. અને કદાચ બીજું અનાજ સહેજ પણ ખાધામાં આવે કે તુરત પેટમાં આંકડીઓ આવી દરદમાં વધારો થતો હતો, અને ખાધેલું બિલકુલ પચતું નહોતું. આ દરદને મટાડવા સારૂ મ્હે ઘણા ઘણા ઘરગતુ ઉપાયો કર્યા. વૈદો, ડૉક્ટરો તથા હકીમોની ઘણી ઘણી દવાઓ ખાધી, તથા વનસ્પતિઓના ઘણા વખત સુધી પ્રયોગો કરીને થાકયો. તથા ઘણો ખર્ચ કર્યા છતા પણ કશાથી ઉપર લખેલા મને થયેલા દરદને કાંઇ પણ ફાયદો નહિ થતાં, થયેલું દરદ દિનપ્રતિદિન વધતું ચાલ્યાથી મારા જીવનનો મને ભરોસો રહ્યો નહિ, તેથી મારી માલમિલકતની વ્યવસ્થા કરીને ઇશ્વિરભજનમા બાકીનો જીંદગીનો થોડો વખત કાઢવાની તૈયારીમા હતો. તેવામાં શ્રી જગદંબાની કૃપાથી "**સસ્તા સાહિત્યવર્ધક કાર્યાલય**" તરફથી નીકળતાં પુસ્તક સાથે આપના "**નવજીવનાલય**"માં વિજળીના પ્રયોગથી કયા કયા રોગો મટાડી શકો છો તેની જાહેર ખબરનું હેન્ડબીલ આવેલું તે એકાએક મારા હાથમાં આવ્યાથી તુરતજ હું આપને મારી તબિયત બતાવીને તેનો તપાસ કરતાં આપે મને થયેલો રોગ વિજળી, વરાળ અને પાણીની મદદથી મટવાની ખાત્રી આપ્યાથી હું મારા કામ અને ઘરનો બંદોબસ્ત કરીને આપના "નવજીવનાલય"મા "ઇન્ડોર પેશન્ટ" તરીકે દાખલ થયા બાદ આપે વરાળ, પાણી અને વિજળીથી મારી 'ટ્રીટમેન્ટ' ઘણીજ બાહોશીથી સતત દોઢ માસ સુધી ચાલુ રાખ્યાથી મ્હારો તમામ રોગ બિલકુલ મટી ગયો છે, અને મને હવે તમામ જાતના હલકા ભારે પદાર્થનો ખોરાક ખાતો કરીને મારી જીંદગી બચાવી છે. તેથી આપનું જીવનપર્યંત ભલું ઇચ્છીશ. હું "**નવજીવનાલય**" ઉપચારગૃહમા આપની પાસે ઇન્ડોર પેશન્ટ તરીકે પોણાબે માસ રહ્યો તે દરમિયાનમાં આપે પક્ષાઘાત (લકવો), સંગ્રહણી, સંધીવા, વા, છાતીનાં દરદો, પેટનાં દરદો તથા બીજાં પુરૂષ અને સ્ત્રીઓનાં દરદો ઘણી બાહોશીથી કાંઇ પણ ખાધાની કે પીવાની દવા આપ્યા સિવાય મટાડી દીધાં છે, તે મ્હે મારી નજરે જોઇને ખાત્રી કરી છે. અને પક્ષાઘાત તથા સંગ્રહણીના દરદની બીમારીના બે અસાધ્ય દરદીઓને હોંશીયારીથી સારવાર કરી ઘણી ટુંકી મુદતમા સાજા કર્યા છે તેથી હું ઘણોજ અજાયબ થયો છુ.

ઉપરની સઘળી બિના મ્હેં મારી નજરે જોએલી છે. તેથી મહેરબાન જીવનદાતા **ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદભાઈના** "નવજીવનાલય"ના વિજળીના દવાખાનામાં ઇન્ડોર પેશન્ટ તરીકે રહીને પોતાના દરદની સારવાર કરાવવા ખાસ ભલામણ કરૂં છું. અને હું ખાત્રીથી કહું છું કે તે પ્રમાણે વર્તનાર દરેકે દરેક દરદીને પોતાનું ગમે તેવું હઠીલું તથા જુનું દરદ હશે તોપણ તેમને પરિપૂર્ણ રીતે આરામ થશેજ.

વસો. તા. ૧૩ સપ્ટેમ્બર સને ૧૯૧૩.	(સહી) **માણેકલાલ મોહનલાલ પરિખ.** એ. ચીફ કારભારી નીસ્બતે રાઇસાહેબ તાલુકદાર સાહેબ, **વસો.**

મહેરબાન ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ ભોગીલાલ.

મને જણાવતા ઘણોજ આનંદ થાય છે કે હુ છ એક માસ થયા સંગ્રહણીના અતિ ભયકર રોગથી સપડાયો હતો, જેમાથી મુક્ત થવા માટે મે મારા વતન નડીયાદમા ઘણા ડૅાકટરો અને વૈદ્યોના ઉપાયો કર્યા; પણ મારી સ્થિતિ સુધરવાને બદલે વધારે બગડી જે વખતે મારી આજુબાજુના સર્વ લોકોએ અને મે પોતે પણ જીવવાની આશા છોડી દીધી હતી તે વખતે મારા આયુષના બળે મને આપની સંસ્થાનું ધ્યાનમા હતુ જેથી આપ તરફ મહા મુશ્કેલીએ પહોચ્યો. જે વખતે હું આપની પાસે આવ્યો તે વખતે મારા શરીરનું વજન શેર ૮૫) હતુ, અને હું ચાલવાને માટે તદ્દન અશક્ત હતો, અને મારા પેટમા અનાજ ટકતુ નહોતુ આવી સ્થિતિમાથી આઠ દિવસના અરસમા આપના વિજળીના, વરાળના, અને બીજા કુદરતી ઇલાજથી મારી સ્થિતિ ઘણી સુધરી ગઈ ને હુ હરતો ફરતો થયો, અને બીજા આઠ દિવસમા મારૂ શરીર તદ્દન રોગથી મુક્ત થયું, ને મારા **શરીરનું વજન દશ રતલ વધ્યું**. હાલ હું બનો ખોરાક ખાઈ શકુ છુ, ને મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ છે અને દસ્ત પણ નિયમિત થાય છે અને આપના તરફથી મને જીવનદાન મળ્યું એમ કહું તોપણ અતિશયોક્તી નથી આપના કુદરતી ઉપચારોમા આવા ચમત્કાર હશે એવું મને સ્વપ્નુ પણ નહોતુ પણ હવે તેને માટે હુ પૂર્ણ ખાત્રીવાળો થયો છુ એટલુજ નહિ પણ બીજા દુઃખી થતા દરદીઓને છાતી ઠોકીને ભલામણ કરૂ છુ કે જો તેઓ પોતાના દરદથી લાચાર બની ગયા હોય ને નિરાશ બની ગયા હોય તો તેઓની આશાને ફરીથી જાગૃત કરવા માટે એક સ્થાન છે અને તે આપનુ "**નવજીવનાલય**" છે

નડીયાદ ઠે. છીપવાડ કાપડની દુકાન	**દાણી મૂળજીભાઈ ગિરધરદાસ સહી દસ્કત પોતે.**

ખાસ મનન કરવા લાયક પુસ્તકો.

RETURN TO NATURE-The Nature Cure and the Natural Life, Water, Sunshine, Air, Earth, Fruit-Body and Spirit-Resolute Religion. Many illustrations Elegently bound Rs 4-4-0; paper cover, Rs· 3-4-0.

No home should be without this epoch-making book As a domastic book of reference in illness it is a treasure, and has already proved itself an inestimable blessing It gives exhaustive details of the simplified and pure natural cure, and natural life, and leads men toward the highest aims of existence.

BILZ. A FAMILY DOCTOR FOR EVERY DISEASE.

By the Natural Methods of Healing.

Four Million Copies Sold.-It appeals to every one taking interest in his health and strength. It gives full information on the symptoms and causes of about 3000 diseases, and how all can be treated successfully and very often prevented. 2 volumes, 2074 pages of text, 715 illustrations, 30 coloured plates, and 10 adjustable models of the human body. Reduced price net cash, Rs 26/-

"શ્રી દૈવી અદ્‌ભુત ચમત્કાર." નાસ્તિકવાદની નિર્માલ્ય દલીલોને સત્યજ્ઞાન અને જાતી અનુભવના પ્રબળ દારૂગોળાથી ઉડાવી દેઇને તેના કુચ્ચે કુચા કરી દેનાર એક અમૂલ્ય પુસ્તક. મેસ્મેરિઝમ અથવા પ્રાણવિનિમય, પ્રેતાવાહન વિદ્યા, હિપ્નોટિઝમ, સ્વપ્નવિચાર, દૃઢ સંકલ્પ બળ, માનસોપચાર, ભૂત, પ્રેત, જંત્ર, મંત્ર, મારણ, વશીકરણ વગેરેની નિષ્પક્ષપાત પરીક્ષા અને તે સંબંધીના ખરેખરા જાતી અનુભવોનો અદ્‌ભુત અહેવાલ. **કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.**

" અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું ? " હિંદુસ્તાનની કોઇ પણ ભાષામાં કદી પણ બહાર નહિ પડેલો એવો અપૂર્વ ગ્રંથ. આ અમૂલ્ય પુસ્તકમાં બતાવેલા નિયમો પ્રમાણે ચાલીને દોઢસો બસેં વર્ષનું આયુષ્ય તંદુરસ્તી સાથે મેળવનાર ભૂતકાળ તેમજ વર્તમાનકાળના સત્પુરૂષોના ભરોસેદાર સત્તાવાર ઘણા દાખલાઓ આપવામાં આવ્યા છે. વાચનાર ! તું ગમે તેટલો રોગી અગર અશક્ત હોઉં પણ આ પુસ્તક વાંચીને તે પ્રમાણે ચાલવાથી તું તારી જીંદગીમાં ઘણા વર્ષનો ચોક્કસ રીતે વધારો કરી શકીશ; અને તે માટે કાંઇ મોંઘી માત્રાઓ તારે ખાવી પડશે નહિ. સર્વ કોઇથી પાળી શકાય તેવા આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો સાદી સરળ ભાષામાં અનુભવને આધારે વર્ણવવામાં આવેલા છે. **કિંમત એક રૂપીયો.**

" **ક્ષયરોગ.** " સુધારા વધારા સાથેની **બીજી આવૃત્તિ** લોકોની ઘણીજ માગણીને લીધે પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે. આ પુસ્તકના લેખક બહુ પ્રસિદ્ધિ પામેલા **' નવજીવનાલય '** ના માલિક **ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ**, ઇ. એમ ઇ, એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક) છે. ફેફસાના કોઇ પણ જાતના રોગીએ આ પુસ્તક અવશ્ય વાચવું જોઇએ. ક્ષયરોગ થવાનાં કારણો અને સર્વથી બની શકે તેવા અને કદિ નિષ્ફળ ન નિવડે તેવા ઉપાયો આ પુસ્તકમા સરળ ભાષાથી વર્ણવવામા આવેલા છે. **કિંમત ચાર આના.**

" **आयुर्वेदमें बुद्धिवर्धक प्रयोग.** " ઋષિપ્રણિત અનેક વૈદ્યક ગ્રંથોમાંથી સંશોધન કરી, સેંકડો સસ્કૃત પ્રમાણો સહિત અકસીર ઔષધિ પ્રયોગો આ પુસ્તકની અંદર લખવામાં આવ્યા છે, જેના સેવનથી ખાલી પડી ગએલું મગજ તર થાય છે, સ્મરણશક્તિ વધે છે, અને બુદ્ધિનો બહુજ વિકાસ થાય છે. આ પુસ્તકની ભાષા સરળ હિંદી છે. **કિંમત ચાર આના**

" **તમાકુનું દુર્વ્યસન.** " રચનાર ડૉ. **મહાદેવપ્રસાદ**, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી. ઘણા થોડાજ વખતમાં **પાંચ હજાર નકલો ખપી ગઇ છે.** તેજ તેની લોકપ્રિયતાનો પુરાવો છે. **આવૃત્તિ બીજી** છપાયલી તૈયાર છે ઉછરતી પ્રજામાં અને વિદ્યાર્થીઓમાં ખાસ વહેંચાવવા અને વચાવવા લાયક આ નિબંધ છે. **કિંમત દોઢ આનો.**

" **પ્લેગ પચ્ચીસી.** " રચનાર રાજકવિ હર્ષદરાય સુ. મુનશી. અતિ ઉત્તમ અને બોધદાયક હિંદીકાવ્ય ગુર્જરી ટીકા સહિત **ઘટાડેલી કીંમત બે આના.**

"**ક્રોમોપથી અથવા રંગ રસાયન વિદ્યા.**" આ પુસ્તક ઘણુંજ લોકપ્રિય થઇ પડયુ છે. તેમા બતાવેલા ઉપાય સર્વથા બની શકે તેવા સોધા, નિર્દોષ અને શાસ્ત્રોક્ત છે. જાત જાતના રોગોને કેવી રીતે મટાડવા તે ચોખ્ખી રીતે આ પુસ્તકમાં બતાવલુ છે. **કિંમત માત્ર ચાર આના.**

" **ધન્વંતરિ** " પ્રાચીન આયુર્વેદ, પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરી વિદ્યા. નવીન નેચરોપથી, તથા અત્યુપયોગી આરોગ્યશાસ્ત્રનાં ઉત્તમ રહસ્યો અને નૂતન શોધખોળોને શાસ્ત્રીય રીતે ચર્ચતું **લોકપ્રિય વૈદ્યકીય માસિક.** સન ૧૯૧૪ ના જાન્યુઆરી માસથી સાતમુ વર્ષ શરૂ થયું છે. દર માસે ઉપયોગી લેખોથી ભરેલાં ૪૮ પૃષ્ઠ **વરષ એકનું લવાજમ ટપાલખર્ચ સાથે બે રૂપિયા.**

ઉપર લખેલાં સર્વ પુસ્તકો મળવાનુ ઠેકાણું:—

ડૉ. મહાદેવપ્રસાદ. " નવજીવનાલય " અમદાવાદ.	**અથવા**	**ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ,** અધિપતિ " ધન્વન્તરિ. " **વિસનગર** (ઉ. ગુજરાત.)



The Laxmi Art —Byculla

પ્રાસ્તાવિક ઉલ્લેખ.

"I am the Light of the World
He that followeth me shall not
walk in darkness
But shall have the Light of Life."

"If a man keep my saying,
He shall never see death." BIBLE.

"અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?" 'અનંત' જીવન? હા, અનંત–અમર્યાદ–કોઇ ચોક્કસ હદ વગરનું આયુષ!!! આવું મનપસંદ અમર્યાદ દીર્ઘતાવાળું આયુષ મેળવવાના માર્ગ–સર્વોત્તમ ઉપાય–ઘણાંખરા મનુષ્યોથી બની શકે તેવા, અને જો દૃઢતાપૂર્વક જીવનપર્યંત પાળવામાં આવે તો, અમારા માનવા મુજબ, દિલ ચહાય તેટલું લાંબું આયુષ પ્રાપ્ત કરાવે તેવી પ્રક્રિયાઓ માનવબંધુઓના હિતાર્થે આ પુસ્તકમા યથાશક્ય વર્ણવવાનો મ્હેં પ્રયત્ન કર્યો છે.

"જેમ તાવ આવવો કે માથું દુઃખવું કે ઉધરસ થવી, એ સ્વાભાવિક નથી, પણ મનુષ્યની ભૂલનું અર્થાત્ તેના અજ્ઞાનનુંજ ફળ છે, તેમ મરણ થવું એ પણ સ્વાભાવિક નથી, અને તેથી જેમ તાવ કે ઉધરસ યોગ્ય ઉપાયથી મટાડી શકાય છે, તેમ મરણને પણ યોગ્ય ઉપાયથી ટાળી શકાય છે. આમ હોવાથી 'મરણ એ સ્વાભાવિક છે,' 'જન્મ્યુ તે મરવુંજ જોઇએ,' 'જાયુ તે જવાનુંજ' એવા સિદ્ધાંતો જે કેટલાક મનુષ્યો આગ્રહથી સ્થાપે છે, તે દોષવાળા છે. આપણાં શાસ્ત્રો પણ મૃત્યુનો જય સંભવિત ગણે છે, એમ છતાં આજ સુધી સઘળા મરતા આવ્યા છે, માટે આપણે પણ મરવાનાજ, 'મરણ કોઇથી જીતાયું નથી, અને જીતાવાનું નથી, માટે મરણને જીતવાનો પ્રયત્ન કરવો, એ ધૂમાડાના બાચકા ભરવા જેવું છે,' એવા ભ્રાંતિવાળા નિશ્ચયોને વળગી રહીને અસંખ્ય મનુષ્યો મરણને જિતવાના ઉપાયોનો અનાદર કરે છે, અને મરવાના દિવસની વાટ જોતા, બાકી રહેલા આયુષને વીતાવે છે.

"મરણને સ્વાભાવિક માનનાર મનુષ્યો પોતાના અયોગ્ય નિશ્ચયોથી, મોડા મરવાના હોય છે, તો પણ વહેલા મરે છે. જરા માંદા પડતાં, હાય હાય હવે મરી જઇશ, એ પ્રકારની ભયવાળી ફાળથી તેઓ શરીરમાં રહેલા જીવનતત્વને બાળી મૂકે છે, અને જે સમયે મરકી કે પ્લેગ કે એવોજ કોઇ ભયંકર રોગ ચાલતો હોય છે, એવા સમયમાં તો સેંકડે નેવુ મનુષ્યો, રોગથી મરવાને બદલે, મરણના ભયથીજ મરી જાય છે."

નિસર્ગદેવી—કુદરતના નિર્મિત કરેલા નિયમો પ્રમાણે ચાલવાથી સૌદર્ય, શક્તિ અને આરોગ્યથી પ્રતિદિન અધિક અધિક ઉજ્વલ અને કીમતી બનતુ જતું આયુષ અનતકાળ સુધી લંબાવી શકાય તેમ છે. **'અમૃતરસ'** **'આબેહયાત'** 'Elixir of life' વિષે એક યા બીજા રૂપમાં સર્વ દેશમાં અને સર્વ કાળમાં યોગીઓ, ફીલસુફો, તથા વિદ્યાભિજ્ઞ પુરૂષોએ ઉલ્લેખ અને વિવેચન કરેલું જોવામાં આવે છે. અનેક શતકો–સદીઓ વહી ગઇ છતાં અમરત્વ, અનંતકાળની યુવાવસ્થાની પ્રાપ્તિના સંભવની માન્યતા મનુષ્યજાતના હૃદયમાંથી નાશ પામી નથી.

વિજ્ઞાન–સાયન્સની છેલ્લામાં છેલ્લી શોધો પણ અનંતજીવનની પ્રાપ્તિને સંપૂર્ણ રીતે સંભવિત ગણે છે. વૃદ્ધાવસ્થા, ક્ષિણતા, આ દેવમંદિરરૂપ શરીરની જર્જરાવસ્થા કેવળ અનિવાર્ય હોવાનો ખ્યાલ

જીવનશાસ્ત્ર સંબંધીના અજ્ઞાન ઉપર અવલંબીને રહેલો છે. જનસમુહ અધિક અંશે એમ માને છે કે વર્તમાનકાળના શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ (Physiologists) અનંતજીવનનું અસંભવિત-પણું સહેલાઇથી સાબીત કરી શકતા હશે ! પરંતુ તેઓ અહિયાં ભૂલ ખાય છે. કારણ કે ખરી વાત તો એ છે કે અર્વાચીન વિજ્ઞાનવિદો (સાયન્ટીસ્ટ્સ) પણ સ્પષ્ટ શબ્દોમાં જીવન અનંતકાળ સુધી લંબાવી શકાય એ વાત કબુલ કરે છે. દાખલા તરીકે—

સુપ્રસિદ્ધ **ઑસ્ટવૉલ્ડ** કહે છે કે, As yet, however, it has by no means been decided that there is any natural death. **અર્થઃ**—"મરણ એ સ્વાભાવિક છે, એમ હજી કોઇ પણ રીતે સિદ્ધ થયુ નથી."

ડૉ. **વીલીઅમ એ. હૅમન્ડ** (William A. Hammond) એમ. ડી. જેઓ ન્યુયૉર્ક શહેરમાં રહે છે, અને એક આગેવાન મેડીકલ સાયન્ટીસ્ટ તરીકે તથા કેટલાક ઉપયોગી જાણીતા ગ્રંથોના કર્તા તરીકે પ્રસિદ્ધ હોઇ યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ આર્મિમાં સરજન જનરલનો ઓદ્ધો જેમણે કેટલાક વખત સુધી ભોગવ્યો હતો તેઓએ નીચેનાં અગત્યનાં વચનો ઉચ્ચાર્યાં છે: There is no physiological reason at the present day why man should die." **ભાવાર્થ:** "માણસને (તંદુરસ્તીના નિયમ બરાબર પાળવા છતાં પણ) મૃત્યુને આધિન થવું પડે એવું એકકે કારણ શારિરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર બતાવી શકતું નથી."

ડૉક્ટર ડબલ્યુ. આર. **સી. હૅટસન**, એમ. ડી., જેઓ એક પ્રખ્યાત તબીબ, વૈદકીય ગ્રંથકાર, અને " **હૅલ્થ કલ્ચર** " નામના વૈદકીય પ્રતિષ્ઠિત માસિકના અધિપતિ છે, તેઓ પણ લખે છે કે, Mr. Gaze advances the somewhat startling claim that somatic death, that is, the death of the body as a whole, is due to causes which may be averted, and that, by proper means, one may so control the bodily functions as to retain the body indefinitely. I do not hesitate to say that, while his conception of life and the possibility of physical immortality is unique, there is nothing in the accepted facts of physiological science, by which his position can be refuted." **ભાવાર્થ:**—" આખા શરીરનું મરણ જેને 'સોમેટીક ડેથ' કહે છે, તે એવાં કારણોને લીધે નિપજે છે કે જે કારણો અટકાવી શકાય તેવાં છે એવો કેટલેક અંશે આશ્ચર્ય ઉપજાવનારો દાવો **મી. ગેઝ** કરે છે; વળી તેઓ એવું પણ કહે છે કે, યોગ્ય ઉપાયોથી શરીરમાં ચાલતી વિવિધ ક્રિયાંઓ ઉપર મનુષ્ય એટલો તો કાબુ મેળવી શકે કે જેથી બેહદ સમય સુધી પોતાના શરીરને તે સજીવન રાખી શકે. જો કે જીવન વિષેનો તેમનો ખ્યાલ, અને સ્થૂલ શરીરના અમરત્વના સંભવીતપણા વિષેની તેમની માન્યતા એ અસાધારણ છે, તેમ છતાં શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રની સ્વીકારાયલી એવી કોઇ પણ બાબત નથી કે જેના વડે તેમની દલીલ ખોટી ઠરાવી શકાય. આ પ્રમાણે કબુલ કરવામાં હું લેશમાત્ર અચકાતો નથી."

ડૉ. થૉમસ જે. ઍલન, એમ. એ., એલ. એલ. ડી. (Thomas J. Allen, M. A., L. L. D.) પણ આ પ્રમાણે લખે છે: The human body is not like a machine which must wear out by constant disintegration, for it is self-renewing. It is a simple, scientific fact that we get an entirely new body every few years, estimated at from three to seven. Every day is a birthday, for the process of waste and renewal never ceases. Perfect balance between elimination and renewal would avoid permanent waste,

અર્થાત્:–" સતત ઘસારાથી નાશ પામે એવા એક યંત્ર જેવું કાંઇ મનુષ્ય શરીર નથી કારણ કે, તે શરીર તો પોતાની મેળેજ હમેશ પોતાને નવીન બનાવતું રહે છે. એ તો એક સાદી અને 'સાયન્સ' (વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર)ની જાણીતી વાત છે કે દર થોડાક વર્ષે, જેનો અડસટ્ટો ત્રણથી સાત વર્ષનો છે તેટલી મુદતમાં આપણને એક તદ્દન નવુંજ શરીર મળતું રહે છે. પ્રત્યેક દિવસ આપણી જન્મતિથિજ છે, કારણ કે ક્ષય અને નવીકરણની ક્રિયા કદિ પણ અટકતી નથી. મલવિસર્જન અને નવીકરણની ક્રિયાનું બરાબર સમતોલપણું રાખવાથી શરીરનો જાથુનો નાશ થતો અટકાવી શકાય છે."

ડૉ. મન્રો (Dr. Munro) પોતાના 'ઍનેટૉમીકલ લેક્ચર્સ' માં કહે છે કે, As far as I can observe, the human body, as a machine, is perfect, that it bears within itself no marks by which we could possibly predicate its decay, that it is apparently calculated to go on for ever. **અર્થાત્:**– "મારાથી બને તેટલી તપાસ કરતાં તો મને એમ માલૂમ પડે છે કે, એક યંત્ર તરિકે મનુષ્ય શરીર કાંઇ પણ ખોડ ખાંપણ વિનાની સર્વોત્કૃષ્ટ બનાવટ છે; તેમાં એવી એક પણ નિશાની નથી કે જે ઉપરથી આપણે તે નાશ પામવુંજ જોઇએ એવું અનુમાન બાંધી શકીએ; એકંદરે તે અનંતકાળ સુધી સજીવન રહ્યાજ કરે તેવી તેની બનાવટ જણાય છે."

વાંચનારના મનમાં આ ઉપરથી પ્રશ્ન એ ઉભો થશે કે, "ત્યારે મનુષ્યો મરી કેમ જાય છે?" તો તેનો જવાબ માત્ર એજ છે કે, અમુક અમુક બાબતો આયુષ ઓછું કરનાર અને મૃત્યુને આમંત્રણ આપનાર છે તે વાતના અજ્ઞાનને લીધે, અગર તો તે જાણવા છતાં ઉન્મત્ત વિષયેંદ્રિયોને આધીન થઇને અયોગ્ય આચરણો કરવાથી તેની શિક્ષારૂપે મનુષ્યો અમૂલ્ય માનવ તનુમંદિરના ભોગવટાને માટે નાલાયક ઠરે છે.

પણ સવાલ એમ પૂછવામાં આવે કે, 'મનુષ્ય જાતમાંથી કોઇએ અત્યાર સુધીમાં અમરત્વ અગર તો યથેચ્છ દીર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કર્યું છે?' તો આનંદ અને અભિમાન સાથે આપણે જવાબમાં જણાવી શકીએ છીએ કે, આપણા જેવાજ દેહધારી મનુષ્યોએ અવિશ્રાંત પરિશ્રમ, દૃઢ નિશ્ચય, અને અતિ વિશુદ્ધ આચારવિચારનાં સાધનો વડે અમરત્વ અને અખંડ ઉજ્વલ કીર્તિ સંપાદન કર્યાનાં અનેક દૃષ્ટાંતો આપણાં આર્ય શાસ્ત્રોમાં મોજૂદ છે. **લોમસ, અશ્વત્થામા, ગોપીચંદ, સનક, સનંદન, સનત્કુમાર, નારદ, ધ્રુવ, વસિષ્ઠ** પ્રભૃતિ સર્વને સારી રીતે જાણીતાં દૃષ્ટાંતો છે.

ભિન્ન ભિન્ન મનુષ્યોનાં ખાનપાન અને આચારવિચારમાં જેટલી ભિન્નતા જોવામા આવે છે તેટલોજ તફાવત તેમની આયુર્મર્યાદા–જીંદગીની લંબાઇની બાબતમાં પણ જોવામાં આવે છે. અને વિચારવાનને તો એ બાબતમાં ખાત્રીજ હોય છે કે આયુષ ઓછું વધારે હોવાનો આધાર કેવળ રહેણીકરણી ઉપરજ મુખ્યત્વે કરીને રહેલો છે.

અગાઉ આપવામાં આવેલાં સુપ્રસિદ્ધ વિજ્ઞાનવિદો (Scientists)નાં વચનો ઉપરથી વાંચનાર જોઈ શકયા હશેજ કે, મનુષ્યે જીવનની ચોકસ હદની પાર જવાયજ નહિ એવી તેનાપર કાંઇ પણ ફરજ મુકવામાં આવેલી નથી. એ હદ માણસ પોતાના આચરણ વડેજ પોતાની મેળે બાંધે છે. સ્વભાવતઃ મુક્ત છતાં રેશમના કીડાની માફક પોતાનાજ દુષ્કર્મની જાળમાં પોતે બંધાઈ બેસે છે. લંબાણ વિવેચનથી આ પુસ્તકમાં આગળ ઉપર બતાવી આપવામા આવશે તેમ મનુષ્ય શરીર એક વહેતી નદીની માફક નિરંતર બદલાતું જાય છે, અને શરીરના એકેએક જુના પરમાણુ શરીરની બહાર નિકળી જઇ તેને બદલે નવાં પરમાણુ (Cells) તેની જગા લેતાં જાય છે. એવી પ્રત્યેક શરીરમાં ચાલતી સતત ક્રિયાનો બુદ્ધિપૂર્વક લાભ લેઈ ઘણાં મનુષ્યોએ જન્મથી મળેલા રોગી,

નિર્બલ, કુરૂપ શરીરને બદલી નાંખી નિરોગ, બળવાન, અને સૌંદર્યપૂર્ણ શરીરો કેટલાંક વર્ષના સતત પ્રયત્નના પરિણામે પ્રાપ્ત કર્યાના ખાત્રીલાયક અસખ્ય દાખલાઓ ભૂત તથા વર્તમાનકાળના આપણને મળી આવે છે. આપણે પણ આવો લાભ મેળવવાને માટે શું કરવું તેનું સ્પષ્ટ વિવેચન આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે.

ગઇ કેટલીક સદીઓમાં ભારતવર્ષ એવી અંધાધુનીમાંથી પસાર થયું છે કે જેથી દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોના આવરદાના નામઠામ સાથેના સત્તાવાર સરકારી આંકડા આપણને મળતા નથી. પરંતુ યુરોપ અમેરિકામાં આવી સ્પષ્ટ નોંધ રાખવામાં આવેલી છે, જે ઉપરથી સામાન્ય મનુષ્યોને આશ્ચર્યચકિત કરે તેટલા લાંબા આવરદાના દાખલા આપણને મળી આવે છે. માત્ર જુજ જાણવા લાયક દાખલાજ અત્રે જણાવીએ.

સેન્ટ લીઓનાર્ડના 'પૅરીશ રેજીસ્ટર'માં એક **થૉમસ કાર્ન** (Thomas Carn) નામના શખ્સના મરણની નોંધ તા. ૨૮મી જાન્યુઆરી સન ૧૫૮૮ના રોજ લેતાં જણાવવામાં આવેલું છે કે આ માણસ **૨૦૭ વર્ષની** વયે મરણ પામ્યો છે. તે ઇંગ્લાંડનો રાજા **બીજો** રિચર્ડ રાજ્ય કરતો હતો ત્યારે જન્મ્યો હતો, અને રાણી ઇલીઝાબેથના વખતમાં મરણ પામ્યો હતો, અર્થાત્ પોતાની જીંદગીમાં તેણે બાર રાજા રાણીઓની રાજકારકીર્દિ જોઇ હતી.

આબરડીનશાયરનો વતની **પીટર ગારડન** (Peter Garden) તા. **૧૨**મી જાન્યુઆરી સન ૧૭૭૫ના રોજ **૧૩૧ વર્ષની** વયે મરણ પામ્યો હતો.

વૉટરફૉર્ડ પરગણાની રહીશ **કાઉંટેસ ઑફ ડેસમૉંડ** (Countess of Desmond) નામની ઉમરાવજાદી પહેલા જેમ્સ રાજાના સમયમાં **૧૪૦** વર્ષની ઉમરે મરણ પામી હતી.

શ્રૉપશાયરના ઍલ્બેરબરી નામના ગામડાનો રહીશ **થોમસ પાર** (Thomas Parr) **ઇ. સ.** ૧૪૮૩માં જન્મી **૧૫૨ વર્ષનું** આયુષ ભોગવવા ભાગ્યશાળી થયો હતો. ઈંગ્લૅંડના પહેલા ચાર્લ્સ રાજાએ આ ખેડુતને પોતાને ત્યાં ભોજન માટે આમંત્રી માંસાહાર અને દારૂવડે તેને બેહદ અત્યાહારનો ભોગ ન બનાવ્યો હોત તો તે ઘણુંજ વધારે વર્ષ જીવી શક્યો હોત. આ ખેડુતને વેસ્ટમીન્સ્ટર એબીમાં દફનાવવામાં આવ્યો હતો.

નૉર્વે દેશના ડ્રેકનબર્ગ (Draakenberg) પંદર વર્ષ સુધી તુર્કસ્તાનમાં કેદનું દુઃખ સહન કર્યું હતું. તે પછી ઘણાં વર્ષ સુધી ગુલામ તરીકે મજુરી કર્યા છતાં ૧૩૦ વર્ષની બુઝર્ગ ઉમરે પણ તે એવો તો જુવાન દેખાતો હતો કે તેણે તે વયે એક જુવાન છોકરી સાથે લગ્ન કર્યું હતું. આ માણસ છેક **૧૪૬ વર્ષની** વયે મરણ પામ્યો હતો.

જૉસેફ સરીન્ગટન (Joseph Surrington) ઉપર લખેલા શખ્સના કરતાં પણ વધારે જીવ્યો હતો. તેના શરીરનું કૌવત કેટલું હશે તેનું અનુમાન નીચેની બિનાથી થઇ શકશે. તેના સૌથી મ્હોટા છોકરાની ઉમ્મર ૧૦૮ વર્ષની, અને ન્હાનામાં ન્હાના છોકરાની ઉમ્મર માત્ર નવ વર્ષની હતી. એટલે કે, એકજ બાપથી પેદા થયેલ બે સગા ભાઇઓ વચ્ચે વયમાં નવ્વાણું વર્ષનું અંતર હતું. આ દીર્ઘાયુષી માણસ **૧૬૦ વર્ષની** પુખ્ત વયે મરણ પામ્યો હતો.

હન્ગેરી દેશના બોવીન (Bowin) નામના માણસનું આખું કુટુંબ દીર્ઘાયુષ ભોગવવા માટે પ્રખ્યાત છે. તે પોતે ઇ. સ. ૧૭૫૦ માં પોતાની **૧૭૨ વર્ષની** મ્હોટી ઉમ્મરે મરણ પામી, પાછળ **૧૬૪ વર્ષની એક વિધવા**, અને **૧૧૫ વર્ષની વયનો એક પુત્ર** મૂકી મરણ પામ્યો હતો.

રૂશીયાનો એક બળવાન યોદ્ધો જેના જન્મ મરણની નોંધ સરકારી દફતરોમાંથી મળી આવે છે, તે ઉપરથી જણાય છે કે તે સન ૧૬૨૩માં જન્મી સન ૧૮૨૫માં મરણ પામ્યો હતો. એટલે કે તે **૨૦૨ વર્ષનું** આશ્ચર્ય લાગ્યા સિવાય રહે નહિ તેવું લાંબુ આયુષ ભોગવી શક્યો હતો.

ડૉન જ્યુવેન સૅવેરી ડી લીમા (Don Juan Saveire de Lima) નામનો શખ્સ સન ૧૭૩૦ માં **૧૯૮ વર્ષે** મરણ પામ્યો હતો.

હાલના જમાનામાં પણ દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોના દાખલા ખોળનારને જડી આવ્યા વિના રહે તેમ નથી. દાખલા તરીકે, સન ૧૮૯૮ની તા. ૨૫ મી ઑક્ટોબરના "**ડેલી મેલ**" ના અંકમાં **વી**એના શહેરના એક **૧૧૧** વર્ષે હયાત અને સુદૃઢ બાંધાના શખ્સનો હેવાલ આપવામાં આવ્યો હતો

અમેરિકામાં આવેલા **સાનફ્રાન્સીસ્કો**ના રહીશ **કૅપ્ટન ગૉડ્ડાર્ડ ઇ. ડી. ડાયમંડ** (Captain Goddard E. D. Diamond) **સન** ૧૯૦૫ ની ૧લી મેના દિવસે પોતાની **૧૦૯ વર્ષની** જન્મગાંઠ ઉજવી હતી, તેઓની ઉંચાઈ પાંચ ફુટ સાડા છ ઇંચ, શરીરનું વજન ૧૪૦ રતલ, છાતીનો ઘેરાવો ૩૬.ઈંચ, આંખો તેજસ્વી, સર્વ જ્ઞાનેંદ્રિયો સતેજ, બાંધો મજબુત અને વળી ગયા વિનાનો ટટાર અને ઘણોજ તંદુરસ્ત છે. સાભળવા પ્રમાણે આ શખ્સ હજુ પણ હયાત છે અને ગયાં લગભગ સાઠ વર્ષથી સંપૂર્ણ વનસ્પતિહારી હોઈ ચહા, કૉફી, તમાકુ, દારૂ, માંસ ઈત્યાદિનો કદી પણ ઉપયોગ કરતા નથી.

ફ્રાન્સ દેશની રાજધાની **પૅરીસ** શહેરમાં આવેલા પ્રખ્યાત 'પૅશ્ચુર ઈન્સ્ટીટયુટ'ના સબ ડાઇરેકટર, પ્રોફેસર મૅચનીકૉફના કહેવા પ્રમાણે ઈ. સ. ૧૯૦૫માં **ગોરી** નામના પ્રગણામા આવેલા **સ્બા** નામના ગામડામાં એક **સ્વૅન્સી આબાલ્વા** (Svensei Abalva) નામની **૧૮૦ વર્ષની** વયની એક વૃદ્ધ સ્ત્રી જીવતી હતી. કદાચ હજુ પણ તે જીવતી હશે.

હઝીરા પ્રગણાના કહરાન ગામનો એક ઇસ્લામી ધર્મ પાળનાર જાગીરદાર દેરા ઇસમાઇલખાન ખાતે ઇ. સ. ૧૯૦૫ માં **૧૨૫ વર્ષની** વયે મરણ પામ્યો હતો. આ શખ્સે ઇ. સ. ૧૮૩૦ માં અફઘાનો સાથેની લડાઇમાં ભાગ લીધો હતો.

ઝાલોદ તાબાના ગોલાણા ગામમાં એક માલણ **૧૧૭ વર્ષ**ની વયની સન ૧૯૦૫ માં હયાત હતી, અને ખેતરમાં જઈ કામ કરતી હતી. કદાચ હજુ પણ તે હયાત હશે.

રા. **માસ્તર મણિલાલ મુળજીભાઇ સોજીત્રાવાળા**ના કહેવા પ્રમાણે **વસો** ગામમાં **એક હજામ જાતીની સ્ત્રી ૧૩૫ વર્ષ જેટલી વૃદ્ધ ઉમરની હતી.**

મ્હારી જન્મભૂમિ મોજે **આસોદર** તાલુકે બોરસદ, જીલ્લે **ખેડા**ના રહેનાર શેઠ **ભ**ગવાનદાસ **પુરૂષોત્તમ**ની બહેન **શીવબા** હાલ હયાત છે. તેમનો જન્મ સંવત ૧૮૬૯ ની સાલમાં થયો હતો. એટલે હાલ તેમની ઉમ્મર **એકસો વર્ષ** ઉપરની છે. આ બાઇને મારે ત્યાં બોલાવી તેમની સાથે મેં કેટલીક વાતચિત કરી હતી. તે આંખે સારી રીતે જોઇ શકે છે, અને ચશ્માંની જરૂર પડતી નથી. તેમના દાંત માત્ર ત્રણ ચાર વર્ષથીજ પડી ગયા છે, ત્યાં સુધી તેઓ પોતાનો ખોરાક ચાવી શકતાં હતાં. શુમારે ત્રીસ વર્ષની વયે તેઓ વિધવા થયાં હતા. હજુ પણ તેઓ બે એક ગાઉ ચાલી શકે તેટલાં સશક્ત છે. બાણુ વર્ષની ઉમર સુધી તેઓ બેડું લેઇ કુવે પાણી ભરવા જતાં હતાં. સદર બાઇ શીવબાના બાપના પિત્રાઇ ભાઈ **વલ્લભદાસ જાદવજી** પણ એકસો વર્ષ ઉપરાંતની વયે ગુજરી ગયા હતા.

ઉપર લખેલાં દીર્ઘાયુષી મનુષ્યો **સર્વ સંસારી ગૃહસ્થાશ્રમી** હોવાથી, **સંસાર વ્યવહાર દીર્ઘાયુષનો બાધક નથી એ** વાત **સ્પષ્ટ થાય છે**. વળી ઉપર લખેલ લગભગ સર્વ દીર્ઘાયુષી મનુષ્યોએ **આરોગ્યશાસ્ત્ર**ના થોડા' વધારે નિયમોનું અજાણુતાંજ પાલન કર્યા કરેલું હતું, તોપણ તેઓને **સારો લાભ મળ્યો હતો**; તો પછી અનંત જીવન પ્રાપ્ત કરવાના ભૂતકાળમાં તથા વર્તમાનકાળમાં **જણાયલા વિશ્વાસપાત્ર** લગભગ સર્વ ઉપાયોનું **એકીકરણ જે આ પુસ્તકમાં કરવામાં આવ્યું છે,**

તે આપણે સમજીને તે પ્રમાણે હેતુપૂર્વક વર્તન રાખવામાં આવે તો યથેચ્છ ફલપ્રાપ્તિ થાય એમાં સંશય ધરવા જેવુ કાંઈજ નથી.

આરોગ્યશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર, કે ધર્મશાસ્ત્રના નિયમોનાં ઉલ્લંઘનોને પરિણામે જેઓનાં પોતાનાં, કે પોતાનાં સંબંધીઓનાં, કે અન્ય માનવબંધુઓનાં જીવનો દુઃખ ને ક્લેશમય થયેલાં જેઓએ જોયાં કે અનુભવ્યાં છે તેઓ કેટલીક વાર સવાલ ઉઠાવે છે કે:-"શું અતિ દીર્ઘ જીવન ઇચ્છવા જોગ છે? Is life worth perpetuating?" આવા સવાલ ઉઠાવનારાઓ એ વાત ભૂલી જાય છે કે દુઃખ અને વેદના સાથે અમરત્વ ભેગું રહી શકતું નથી. (Suffer ing and immortality cannot go together). અર્થાત્ 'ક્લેશમય જીવન ભાગ્યે જ દીર્ઘ હોઈ શકે છે.'

અનંત જીવનની પ્રાપ્તિના જે માર્ગ આ પુસ્તકમાં વર્ણવવામાં આવ્યા છે તેને અનુસરનાર મનુષ્યનું જીવન નીતિમાન બનશે અને તે સાથે પોતે સુખી બનવા ઉપરાંત પોતાના સંબંધમાં આવનાર સર્વને પણ યથાશક્ય સુખી બનાવશે. આરોગ્યશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર, અને ધર્મશાસ્ત્રોના સર્વ માન્ય નિયમો પ્રમાણેજ વર્તન રાખ્યા કરનારને જ અમે અનંત જીવનની પ્રાપ્તિની આશા આપીએ છીએ; અને આવી રીતે વર્તનારનુ જીવન દિવસે દિવસે વધારે ને વધારે સુખી કેમ ન બને? અમેરિકાના પ્રખ્યાત તત્વજ્ઞ અને ગ્રંથકાર એમરસન કહે છે કે: "Immortality will come to such as are fit for it—અર્થાત્ અમરત્વને માટે જે લાયક હશે તેમને જ માત્ર તે પ્રાપ્ત થશે."

જીવનને દીર્ઘકાળ સુધી લંબાવવાની અગત્ય વિષે એક પાશ્ચાત્ય લેખક નીચેના શબ્દો ઉચ્ચારે છે:–Life is worth perpetuating for the opportunities it offers. How little one can attain, comparatively, in the average, or even the exceptional life-time! A century of music merely begins to make it interesting. A thousand years of experience in art would leave one still in ignorance of many of its beauties. The pursuit of knowledge and the contemplation of the possible joys of existence demand immortality in the flesh......Life means much to the awakened mind, far too much to be readily relinquished. Life that continues to unfold is worth perpetuating, and will unfailingly increase in power. "જે જે શુભ અવસરો જીવનમાં આપણને પ્રાપ્ત થઇ શકે છે તેની ખાતર જીવનને અનંતકાળ પર્યંત લંબાવવું વાજબી છે. હાલ મનુષ્યો સાધારણ રીતે ભોગવે છે તેટલા (ટુંકા) જીવનમાં અગર તો આપણે જેને સાધારણ રીતે બહુ લાંબુ આયુષ્ ગણીએ છીએ તેટલી મુદ્દતમાં પણ આપણે કેટલું થોડું કામ પાર પાડી શકીએ છીએ! સો વર્ષ સંગીતશાસ્ત્રના અભ્યાસમાં ગાળીએ ત્યારે તો તે શાસ્ત્રની ખરી લીજ્જત આપણને આવવા લાગે છે. એક હજાર વર્ષ વિવિધ કળાઓનો અનુભવ લેવામાં ગાળીએ તોપણ તેની ઘણીએક ખૂબીઓ તો તે છતાંએ જાણવાની બાકીજ રહે. નિશ્ચિંત મને અને ખરા દિલથી જ્ઞાન પ્રાપ્તિના પ્રયત્નમાં મંડયા રહેવાય તે માટે, અને અંતરમાં ઉઠતી અનેકવિધ સુખાભિલાષાઓના યથેચ્છ શાંતવન અર્થે આ માનવદેહમાં જ અમરત્વની અત્યાવશ્યકતા જણાય છે........પ્રબુદ્ધ જીવાત્માને આ માનવજન્મ એટલો બધો સારભૂત અને અમૂલ્ય લાગે છે કે, તેના સંરક્ષણાર્થે બની શકે તે સર્વ પ્રયત્નો કર્યા વિના મરણને શરણ થવું તે કદી પણ પસંદ કરે નહિ. પ્રતિદિને અધિક અધિક વિકાસને પામતું જીવન સદોદિત ચિરકાળ સુધી લંબાવવું ઘટે છે, અને જો તેમ થાય તો તે દિન દિન બળવત્તર બનતું રહેશે."

બ્રહ્મચર્ય અને દીર્ઘાયુષ્યને પણ ગાઢો સંબંધ છે, એ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવાની છે. પરંતુ આ કળિયુગના જમાનામાં જન્મભર કુવારી જીંદગી ગાળવાની અમે ભલામણ કરતા નથી. વર્તમાનકાળમાં સ્ત્રીપુરૂષો વિવાહીત જીંદગીમાં વિષયવાસનાને વશ વર્તિ ઘણો અતિરેક કરે છે, છતાંએ સરકારી નોંધોને આધારે અનેક વાર બતાવી આપવામાં આવ્યુ છે કે અવિવાહિત પુરૂષો કરતાં વિવાહિત સ્ત્રી પુરૂષો પ્રમાણમાં વધારે લાંબુ આયુષ ગુજારે છે. આમ થવાનાં ઘણાંક કારણો હશે, જેમકે, પરણેલી જીંદગી ગુજારનારની સાધરણ રીતે ખાનપાન વગેરે બાબતમાં વધારે વ્યવસ્થા હોય છે; મન ઓછું ભટકતું હોય છે; મંદવાડ વખતે સારવાર વધારે સારા પ્રકારની તેને મળે છે; સ્ત્રી અને પુત્રિપુત્રાદિના સહવાસમાં રહેવાથી એકદર મન વધારે સંતુષ્ટ અને પ્રફુલ્લ રહે છે; વિવાહિત જીવન ઘણુંખરૂં પુરૂષાર્થપૂર્ણ (Active) અને ઉત્સાહી હોય છે, પણ કુટુંબ કે પુત્રપરિવારને પોષવાની જરૂર વિનના મનુષ્ય નિરૂત્સાહી અને આળસુ બની જવાનો સભવ હોય છે. આ બધી બાબતો થોડે ઘણે અંશે ખરી હોવા છતાં એ વાત તો નક્કીજ છે કે, **"અષ્ટાંગ બ્રહ્મચર્ય"** (એટલે કે, દર્શન-સ્પર્શન-ભાષણ-વિષય કથા-ચિંતન અથવા ધ્યાન, અને ક્રિડા આદિ સ્ત્રીવિષયના સંપૂર્ણ પરિત્યાગયુક્ત બ્રહ્મચર્ય) યથાવિધિ જેમ વધારે મુદત સુધી પાળી શકાય તેમ જીવન ચોક્કસ રીતે વધારે લાંબુ થઈ શકે છે.

આયુર્વેદના સુશ્રુતના શારીરસ્થાનના ૩૫ મા અધ્યાયમાં નીચે પ્રમાણે લખેલુ છે:-"આ શરીરની ચાર અવસ્થા છે. એક **"વૃદ્ધિ"** જેમાં સોળમા વર્ષથી લેઇ પચીસમા વર્ષ પર્યંત સર્વ ધાતુઓનો વધારો થાય છે. બીજી **"યૌવન"** જેનો પચીસમા વર્ષના અંત અને છવીસમા વર્ષના આદિમાં યુવાવસ્થાનો આરંભ થાય છે. ત્રીજી **"સંપૂર્ણતા"** જેમાં પચીસમા વર્ષથી લેઇને ચાળીસમા વર્ષ પર્યંત સર્વ ધાતુઓની (રસ, માંસ, રૂધિર, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, અને વીર્ય-Chyle, flesh, blood, fat, bones, marrow, & semen) પુષ્ટિ થાય છે. અને ચોથી **"કિંચિત્પરિહાણી"** જે જ્યારે સર્વ સંગોપાંગ શરીરસ્થ સકલ ધાતુ પુષ્ટ હોઈ પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત થાય છે તે. તદનંતર જે ધાતુ વધે છે તે શરીરમાં નથી રહેતી, કિન્તુ સ્વપ્ન પ્રસ્વેદાદિ દ્વારા બહાર નિકળી જાય છે. માટે એજ ૪૦ મું વર્ષ વિવાહનો ઉત્તમ સમય છે. ઉત્તમોત્તમ તો ૪૮ મે વર્ષે વિવાહ કરવો શ્રેષ્ટ છે." હવે વર્તમાન કાળના પ્રાણીવિજ્ઞાનશાસ્ત્રે એ વાત ચોક્કસ રીતે સાબીત કરી છે કે, આંચળવાળાં સર્વ પ્રાણીઓમાં (Mammalia) એવો સાધારણ નિયમ પ્રવર્તતો જણાય છે કે તેમના શરીરનો સંપૂર્ણ બાંધો બંધાઇ રહેતાં જેટલો સમય લાગે તેનાથી તેમનુ આયુષ પાંચગણું હોય છે. આ નિયમ પ્રમાણે જોતાં પણ જેઓ યથાવિધિ પચીસ વર્ષનું બ્રહ્મચર્ય પાળે છે તેઓનુ આયુષ આરોગ્યના સામાન્ય નિયમો પાળતાં એકસો પચીસ વર્ષનું થવાનો સંભવ છે. જેઓ યથાવિધિ ચાલીસ વર્ષનું બ્રહ્મચર્ય પાળે તથા આરોગના નિયમોને અનુસરે તેઓ નિ:સંશય બસેં વર્ષ જીવી શકે તથા જે કોઇ વિરલ પુરૂષો અડતાળીસ વર્ષનું અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી મિતાહાર જીવન ગાળે તે લગભગ અઢીસેં વર્ષ સુધી પણ જીવી શકે.

વળી **છાન્દોગ્ય ઉપનિષદ**ના પ્ર. ૩ પાં. ૧૬ ના શ્લોક ૧ થી ૬ સુધીમાં બ્રહ્મચર્યના ઉત્તમ, મધ્યમ અને કનિષ્ટ પ્રકારનું બહુ સારૂં વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. તેમાં ૨૪મા વર્ષ સુધીના બ્રહ્મચર્યને કનિષ્ઠ, ૪૪ મા વર્ષ સુધીના બ્રહ્મચર્યને મધ્યમ, તથા ૪૮ વર્ષ સુધીના અખંડ બ્રહ્મચર્યને સર્વોત્તમ ગણવામાં આવ્યું છે, તથા ત્યાં લખેલું છે કે:—"જેમ આચાર્ય અને માતાપિતા પોતાનાં સંતાનોને પ્રથમ વયમાં વિદ્યા અને ગુણગ્રહણને માટે તપસ્વી કરે છે, અને તેનોજ તેને ઉપદેશ કરે છે, અને સંતાન આપોઆપ અખંડિત બ્રહ્મચર્યના સેવનથી **ત્રીજા પ્રકારના ઉત્તમ**

બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરી પૂર્ણ અર્થાત ચારસો વર્ષ પર્યંત આયુને વધારે છે, તેમ તમે પણ વધારો. કેમકે જે મનુષ્ય આ બ્રહ્મચર્યને પ્રાપ્ત થઇને તેનો લોપ કરતો નથી તે સર્વ પ્રકારના રોગોથી રહિત હોઇને ધર્મ–અર્થ–કામ–મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે. ”

ઉપર પ્રમાણે એકલા બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથીજ **ચારસો વર્ષ** સુધી જીવન ટકાવી રખાય છે તો તેટલા લાંબા જીવનમાં નવા જોવા જાણવામાં આવતાં, અગર આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યાં છે તેવાં, સાધનોની વધારામાં મદદ લેવાથી જીવનને ઇચ્છાનુસાર હદ સુધી લંબાવી શકાય તેમ છે, એ વાત વિચારવાનને હવે સ્પષ્ટ સમજાઇ હશેજ.

પ્રાચ્ય તેમજ પાશ્ચાત્ય ગુપ્તજ્ઞાનના માર્ગના પ્રવાસીઓ તેમજ અભ્યાસીઓ પણ જીવનને અનંત, અગર મરજી હોય તેટલા કાળ સુધી લબાવી શકવાનું ખાત્રીપૂર્વક માને છે. આ સંબંધમાં એક “ G. M. ” ની સંજ્ઞાવાળા તત્વજ્ઞ લેખકના થોડાક શબ્દો અત્રે ઉતારવા ઠીક થઈ પડશેઃ–

The traditions of the “Elixir of Life,” said to be in the possession of Kabalists & Alchemists, are still cherished by students of Mediæval Occultism—in Europe. The allegory of the Ab-è Hyat or Water of Life, is still credited as a fact by the degraded remnants of the Asiatic esoteric sects ignorant of the *real* Great Secret. The “pungent and fiery essence” by which Zanoni renewed his existence, still fires the imagination of modern visionaries as a possible scientific discovery of the future......... *All is subject to change*......... Therefore, no possible substance, even if drown from the depths of Infinity, no imaginable combination of drugs, whether of our earth or any other, though compounded by even the Highest Intelligence... could possibly produce Immutability... But (by special occult methods) the actual prolongation of human life is possible for a time so long as to appear miraculous and incredible to those who regard our span of existence as necessarily limited to at most a couple of hundred years.”

વર્તમાન કાળમાં આપણા દેશમાં અને ખાસ કરીને આપણી ગુર્જરગિરામાં આ વિષય મુદ્દલ ચર્ચાયો નથી. અને તેથી તેવા નવા ક્ષેત્રમાં ઝંપલાવનારને અડચણો ઘણી નડે છે. આ વિષયમાં મ્હને (આ પુસ્તકના લેખકને) કેટલી ફતેહ મળી છે, તે નિર્ણય કરવાનું કાર્ય પ્રજા વર્ગનું છે. સંસાર વ્યવહારની અનેક જંજાળોમાં પુસ્તક લખવાનું કાર્ય સતોષકારક રીતે થઈ શકતું નથી, છતાં મારાથી બનતી સામગ્રી વાંચકવૃંદ સમક્ષ રજુ કરવાનો મ્હેં પ્રયત્ન કર્યો છે, જેનો સ્વીકાર પ્રીતિ પૂર્વક થશે એવી હું નમ્ર આશા રાખું છુ.

આ પુસ્તક લખવામાં, કોઇ કોઇ સ્થળે ઘટીત ફેરફારો કરવામાં તથા પ્રુફ વગેરે સુધારવામાં મારા સન્મિત્ર રા. રા. પ્રિતમલાલ વજેશંકર વકીલ, બી. એ. એલ. એલ. બી., તથા ડૉકટર મહાદેવ પ્રસાદ, ઇ. એમ. ઇ., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. એમના તરફથી મને બહુ કીમતી સહાય મળી છે, જે માટે હું આ સ્થળે તેમનો આભાર પ્રદર્શીત કરૂં છું.

વિસનગર.
કાર્તિક શુક્લ પ્રતિપદા
સંવત ૧૯૭૦.

ભોગીલાલ ત્રિકમલાલ વકીલ.

અધિપતિ “ **ધન્વન્તરિ.** ”

અનંત જીવન શી રીતે પ્રાપ્ત કરવું?

ઉપોદ્‌ઘાત.

જન્મ અને મરણ પ્રાણી માત્રને છે. સ્થાવર અને જંગમ વસ્તુઓનો પણ કાળે કરીને નાશ થાય છે. પ્રગટીકરણના નિયમ મુજબ દરેક પ્રાણી અને પદાર્થનું ક્ષણે ક્ષણે રૂપાંતર થાય છે. જો તેમ ન થતું હોય તો વૃદ્ધિ અને ક્ષય થાયજ નહિ. અતિ પ્રાચીન વેદકાળમાં રચાયલા યજુર્વેદ **अ. ३६ मं० २४** માં પણ લખેલું છે કે **"ओ३म् तच्चक्षुर्देव हितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदःशतं जीवेम शरदः शत ॅ शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीना श्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥ य. अ. ३६ म २४ ॥ (અર્થ)** જે બ્રહ્મ સર્વનો દ્રષ્ટા, ધાર્મિક વિદ્વાનોનો પરમ હિતકારક તથા સૃષ્ટિ પૂર્વે, પશ્ચાત, અને મધ્યમાં સત્ય સ્વરૂપથી વર્તમાન રહે છે, અને સર્વ જગતનો કર્તા છે તેજ બ્રહ્મને અમે સો વર્ષ સુધી જોઇએ, જીવીએ, સાભળીએ, અને તેજ બ્રહ્મનો ઉપદેશ કરીએ તથા તેનીજ કૃપાથી કોઇને આધિન ન રહિએ, તેજ પરમેશ્વરની આજ્ઞાપાલન અને કૃપાથી સો વર્ષ ઉપરાંત અમે જોઇએ, જીવીએ, સાંભળીએ, અને સ્વતંત્ર રહિએ." એવા શબ્દો છે. વિવાહાદિ કાર્યો કરાવ્યા પછી બ્રાહ્મણો ઉપરના મંત્રનો આશીર્વાદ આપે છે. છતાં પણ મનુષ્યોનો મોટો ભાગ તેટલું આયુષ્ય ભોગવતો નથી. લોકોમાં એક સાધારણ કહેવત થઈ પડી છે કે "જન્મ મરણ અને પરણ એ ત્રણ વસ્તુઓ માણસ જાતના હાથમાં નથી." ત્યારે શાસ્ત્રના મંત્રો શું ખોટા હશે? શુ પરણવાનું કે ન પરણવાનુ પણ માણસજાતના હાથમાં નથી? યુરોપ અમેરિકામાં હજારો માણસો, કાં સ્ત્રી કે કાં પુરૂષ, લગ્ન કર્યા સિવાય પોતાની જીંદગી ગુજારે છે. અને સંખ્યાબંધ મનુષ્યો તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે છે. શું પરમકૃપાળુ પરમાત્માએ ઉન્નતિક્રમમાં આગળ વધેલી મનુષ્યજાતને કાગળનાં પુતળા જેવી બનાવી મૂકી છે? કાગળનાં પુતળાં નચાવનાર દરેક પૂતળાને લગાડેલો તંતુ ખેંચે છે તેમ પુતળાં નૃત્ય કરવા લાગે છે, તેમ મનુષ્યજાત પણ કાગળનાં પુતળાં માફક કર્મની ગુલામ થઇ તેના નચાવ્યા પ્રમાણે નાચવા માટે સૃજાયલી છે? જે કર્મો પોતે ઉત્પન્ન કરેલાં છે તે કર્મોની શું તે ગુલામ બનેલી છે? કદી એમ બની શકેજ નહિ. કહેવતમાં પણ કહ્યું છે કે "નર અપની કરની કરે નરકા નારાયણ હોય" જો માણસ પોતાની કરણી કરે તો પોતે નારાયણ રૂપ થાય છે. કુદરતના કાયદાનો ભંગ કરવાથી, દુરાચારથી, મિથ્યા આહારવિહારથી મનુષ્યજાત સંખ્યાબંધ રોગોનો ભોગ થઇ પડી છે. સંખ્યાબંધ મનુષ્યો અનેક જાતના રોગોથી પિડાય છે અને અકાળે મરણના શરણ થાય છે. રોગથી પિડાતા મનુષ્યના મુખમાંથી નિરાશાના ઉદ્‌ગાર નિકળે છે કે "ભાઈ શુ કરીએ? આવા રોગ ભોગવવાનું નશીબમાં લખાવી લાવ્યા છીએ! દેહ છે ત્યાં રોગ જોડાયલાજ છે! રોગમાંથી મુક્ત થવાનું આપણા હાથમાં નથી! ભોગવેજ છુટકો છે. અવધી આવશે ત્યારે રોગ એની મેળેજ મટશે!" ઇત્યાદિ વચનો તેમના મુખમાંથી નિકળતાં સાંભળવામાં આવે છે. અને કર્મના દાસજ હોય અને રોગ ટાળવાનો દુનિયામાં કંઇ ઉપાયજ ન હોય એમ માની દુઃખ ભોગવ્યા કરે છે. કેટલાક કહે છે કે 'શું કરીએ ભાઈ! હજારો દવાઓ પેટમાં રેડી રેડીને મોઢાને ખાળ જેવું કર્યું પણ જ્યારે રોગ મટતો નથી ત્યારે હવે મરેજ છુટકો છે. ઉપર પ્રમાણે નિરાશાના

શબ્દો કાઢી વારંવાર નીસાસા મુક્યા કરે છે પરંતુ કુદરતના કીયા નિયમનો ભંગ થવાથી એ રોગ ઉત્પન્ન થયો છે, અને ઉત્પન્ન થએલા રોગના નિવારણાર્થે કીયા નિયમનું પાલન કરવાની જરૂર છે, અને કયાં કયાં અયોગ્ય અને રોગજનક ખાનપાન બંધ કરવાની જરૂર છે તેનો વિચાર તો લેશ માત્ર કરતાજ નથી, પરંતુ દવાઓના રગડા પી રોગ મટાડવાની આશામાં ને આશામાં પોતાના આયુષ્યનો ક્ષય કરે છે. ચાલુ જમાનામાં યુરોપ અમેરિકા ખંડમાં તંદુરસ્તિ અને સૈાંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ કેવી રીતે ભોગવાય તે તરફ વિદ્વાન અને શોધક વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાયું છે. અને તેઓ એવા નિશ્ચય ઉપર આવ્યા છે કે કુદરતના નિયમોનું પાલન કરવાથીજ તંદુરસ્તિ અને સૈાંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. એવા નિયમોનું પાલન કરવાથી રોગ થતો નથી. અને કંઇ કારણસર થાય છે તો કુદરતી ઉપચારથી તેને દુર કરી શકાય છે. કુદરત હમેશાં પ્રાણી માત્ર નીરોગી રહીને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવે તેને માટે સતત પ્રયત્ન કર્યા કરે છે. રોગ ઉત્પન્ન કરનાર વિષને કુદરત શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે. તેના કાર્યને આપણે મદદ કરવાની છે. રોગ ઉત્પન્ન થતા પહેલાં આપણા શરીરમાં આવો વિષમય મળ ભેગો થાય છે ને તે કાઢી નાંખવા કુદરત જે પ્રયત્ન કરે છે તેનુંજ નામ આપણે રોગ કહીએ છીએ. એવો મળ કુદરત, ઝાડા, ઉલટી, પેશાબ, પરશેવો, ગડગુમડા ઇત્યાદિ દ્વારા બહાર કાઢી નાંખે છે. તે કુદરતનુ કાર્ય હિતાવહ છતાં તેને મદદ કરવાને બદલે મનુષ્ય જ્યારે દોઢડહાપણ વાપરી દવારૂપી વિષ શરીરમાં દાખલ કરી કુદરતની ક્રિયાનો અટકાવ કરે છે ત્યારે રોગ મટવાને બદલે ઉલટો વૃદ્ધિ પામે છે અગર થોડો વખત એ રોગનાં ચિન્હ દબાઇ જાય છે, અને બીજા રૂપે પ્રગટ થાય છે જેથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થયા વિના રહેતું નથી.

તંદુરસ્તિ અને સૈાંદર્ય સાથે પુરાં સો વર્ષ અગર તેથી પણ વધારે આયુષ્ય કેવી રીતે ભોગવી શકાય તે સંબંધીના કુદરતના નિયમો શા છે ને તેનું કેવી રીતે પાલન કરવું એ વિષે ચાલુ જમાનામાં વિદ્વાન વર્ગના કેવા વિચારો છે તે હુ વાંચક વર્ગ આગળ રજુ કરીશ. એ નિયમોનું પાલન કરવાથી સંખ્યાબંધ માણસોને તેના લાભ જણાયા છે. અને વિદ્વાન વર્ગ તે મતને સંમત થતો જાય છે. માટે તે મતની સત્યતાનો સ્વીકાર કરી તેનુ પાલન કરવામાં આવશે તો નિશ્ચય તંદુરસ્તિ અને સૈાંદર્ય સાથે દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાને નિયમોનુ પાલન કરનાર મનુષ્ય ભાગ્યશાળી થશે એમાં જરા પણ સંશય નથી.

બોધ પાઠ પહેલો.

આ વિશ્વમાં જન્મ પામેલાં પશુ, પક્ષી, પ્રાણી અને મનુષ્ય જાત એ સર્વેને પોતાનું જીવન ટકી રહે તેવી ઇચ્છા હોય છે. અને મનુષ્ય જાતને તો તે જીવન કેવી રીતે ટકી શકે તે જાણવાની કુદરતીજ ઇચ્છા હોય છે. પૂર્ણ માનસિક, શારીરિક, પુરૂષત્વપણું કે સ્ત્રીપણું આપણે ઇચ્છીએ છીએ, તેને વખાણીએ છીએ અને તે મેળવવા સતત યત્ન કર્યા કરીએ છીએ. જેઓ પોતાનું મરણ ઇચ્છે છે તેઓ પોતાનો વિનાશ જલદી લાવે છે. સારે ભાગ્યે બધી જાતનાં સુખો જીવનમાંથીજ ઉદ્ભવે છે. અને તેથીજ તે મેળવવાની કોશીશમાં આનંદ મનાય છે. જીવનનો અર્થ તંદુરસ્તિ અને તંદુરસ્તિ એટલે જીવન છે. જ્યાં તંદુરસ્તિ નથી ત્યાં જીવન પુરતા પ્રમાણમાં છે એમ કહેવાય નહિ.

ઇચ્છિત વસ્તુ વધારે ને વધારે ચિત્તાકર્ષક થતી જાય છે અને પરિણામે પોતે ધારેલાં કામો પૂર્ણ કરવા અને તેનું ફળ ભોગવવા ઘણાં વર્ષો સુધી જીવાય તો સારૂ એમ દરેક માણસ ઇચ્છા રાખતો જણાય છે. જીવવાની ઇચ્છાના પ્રમાણમાંજ જીવન ટકાવી રાખનારી શક્તિમાં પણ વધારો થતો જાય છે. કારણ કુદરતના નિયમથીજ કુદરતી હાજતો હમેશાં પૂર્ણ થાય છે.

જીંદગીના વીમાના સ્ટેટીસ્ટીકસ (આંકડા) ઉપરથી ચોખ્ખી રીતે સાબીત થયુ છે કે મનુષ્યજાતના સરાસરી આયુષ્યનું પ્રમાણ ચાલુ વીસ વર્ષમાં વધ્યુ છે. અને તે એટલે સુધી કે વીમા કંપનીઓને જુદી જુદી ઉમરના પ્રમાણમા જુદા જુદા દર ગોઠવવા પડયા છે.* આ બીનાની મારી અને તમારી જીંદગી ઉપર પણ ખાસ અસર થાય છે એમ સમજવાનુ છે. હજુ ભૂતકાળ કરતાં ભવિષ્યમાં આ વાત આપણને ઘણી લાભકારક થઇ પડશે. આપણામાં હવે એટલી તેા સમજ શક્તિ આવી છે કે આપણે આપણા શરીરના માસ્તર (કાબુમાં રાખનાર) થઇ શકીએ અને તેને દીર્ઘકાળ સુધી તંદુરસ્ત અને સૌંદર્યવાળું રાખી શકીએ. આટલા વખત સુધી મનુષ્ય જાત આપણું શરીર કેવી રીતે રચાય છે અને તેનુ કેવી રીતે પોષણ થાય છે, તે વાતથી અજ્ઞાન હતી. હવે તેા "તમે પોતે કોણ છો તે જાણવાને શક્તિવાન થયા છો."

દીર્ઘકાળ સુધી તંદુરસ્ત ભરેલું જીવન કેવી રીતે રહી શકે તે સંબંધી સુશિક્ષિત અને વિદ્વાન વર્ગ તરફથી થતી માગણીઓને માન આપીને હું આ બોધપાઠોમાં વિસ્તારથી ચોક્કસ અને વ્યવહારૂ સૂચનાઓ કરીશ. જે સૂચનાઓનું અનુકરણ કરવાથી દરેક માણસ પુરાં સો વર્ષ અને તે કરતાં પણ વધારે મુદત સુધી જીવન ટકાવી શકશે અને પોતાના મન અને શરીરને પૂર્ણ આરોગ્યમાં રાખી શકશે.

અત્યારે પણ હજારો માણસો એવાં મળી આવશે કે જેમનુ આયુષ્ય સો વરસ કરતાં પણ વધારે હશે. એટલે એમ કહી શકાય છે કે હાલમાં સાધારણ રીતે સ્ત્રી અને પુરૂષો જે ટુંકી જીંદગી ભોગવે છે તેથી વધારે લાંબી જીંદગી ભોગવી શકાય તેમ છે, જ્યાં હાલ હજારોની સંખ્યા છે ત્યાં એક સૈકામાં લાખોની સંખ્યા થશે. જનસમાજ સો વર્ષનુ આયુષ્ય ભોગવનાર તરફ આશ્ચર્ય સાથે માનની લાગણીથી જુવે છે. કુદરતનો ઇરાદો સંહાર કરવાનો છે એ વિકલ્પના કરવી એ તદન ભૂલભરેલું છે. કારણ કુદરત તેા દરેક મનુષ્ય અગર પ્રાણી લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે તેને માટે નિરંતર પ્રયાસ કરતી માલુમ પડે છે. આ હકીકતથી અજાણ હોવાથી મનુષ્યજાત પોતાનું દોઢડહાપણ વાપરી ઘણી વખતે કુદરતના માર્ગમાં મોટી અડચણ કરે છે, જેથી તંદુરસ્તિ તથા દીર્ઘાયુષ્ય તરફના તેના યોગ્ય પ્રયત્નમાં વિક્ષેપરૂપ થઇ પડે છે.

સો વર્ષની જીંદગી ભોગવનારાં સ્ત્રી–પુરૂષોએ કંઇ ખાસ જાતની શક્તિ સંપાદન કરેલી હોતી નથી, કે જે બીજા માણસોથી મેળવી ન શકાય. તેઓએ પોતાનું વર્તન જીવનશક્તિના કેટલાક પ્રવાહને અનુકુળ કરેલું હોય છે અને તેથી કુદરતી રીતે બક્ષીશ કે ઇનામ તરીકે તેમણે તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરેલુ હોય છે. હું ખાત્રીપૂર્વક કહી શકું છુ કે પૂર્ણ તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય સાથે સો વર્ષની જીંદગી ભોગવવી એ તદન સંભવિત વાત છે. દીર્ઘાયુષ્યથી થતા ફાયદાનું ધ્યાનપૂર્વક મનન કરો. સો વર્ષના જીવનની ઇચ્છા રાખવી એ ખરેખર સ્તુત્ય આકાંક્ષા છે. અને ઉચ્ચ પુરૂષત્વ કે સ્ત્રીપણાની તમામ શક્તિઓ અને સૌંદર્ય સહીત સો વર્ષ સુધી જીવવાની દૃઢ મનેચ્છા કેટલી બધી વખાણવા લાયક છે?! એક લથડતો અને ઠોકરો ખાતો ડોસો જે સો વર્ષની ઉમ્મરે પહોંચ્યો છે તેનો બાળક જેવો દયામણો સ્વર અને ચાળાથી તેને ધીક્કારતા હોય તેવા માણસોને પણ

* ઉપરનું પ્રમાણ યુરોપ અમેરિકામાં જ્યારે વધવા માંડયું છે ત્યારે ઉલટું આપણા દેશમા તે ઘટવા માંડયું છે. તેનું કારણ એજ કે તે દેશમાં સંખ્યાબંધ મનુષ્યો કુદરતી જીવન ગાળવા લાગ્યા છે અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાના દરેક ઉપાય કામે લગાડવા લાગ્યા છે, ને સંખ્યાબંધ લોકોએ દવા લેવાનું બંધ કર્યું છે અને કુદરતી ઉપાયથી રોગ નિવારણ કરે છે. આ દેશમાં જીંદગીની મર્યાદા આગળ વધી નથી જેથી વીમા કંપનીઓએ જીંદગીના વીમાના દરમાં જરા પણ ફેરફાર ન કરતાં તેના તે દર હજી સુધી કાયમ રાખેલા છે.

દયા આવે છે પણ તે મારા વિચારથી તદ્દન વિરૂદ્ધ છે. વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજવા સારૂ તમે એકસો વર્ષના સ્ત્રી કે પુરૂષને વધારે મજબુત વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે સુખી અને જાણે તે પોતાની ભરજુવાનીમાં હોય અને બીજાં કેટલાક વર્ષની વધારે ઉપયોગી જીંદગી ભોગવવા સરખો હોય તેવો કલ્પો. એવી કાલ્પનીક મૂર્તિ પ્રાપ્ત કરવાની હુ તમોને સૂચના આપીશ.

કેટલાંક સ્ત્રી કે પુરૂષો જીવનશાસ્ત્રના કોઈ પણ કાયદા કાનુનો પ્રમાણે ચાલ્યા વિના સો વર્ષ સુધી જીવે છે, પણ તે કંઇ અણધાર્યું કે અણચિંતવ્યું થાય છે એમ નથી. કારણ કુદરતના રાજ્યમાં કોઇ પણ કાર્ય કોઇ પણ ચોક્કસ કારણ વિના બનવા પામતુંજ નથી. જેઓ કંઇ પણ ખાસ પ્રયાસ વિના સો વર્ષની ઉમરે પહોંચ્યાં છે તેઓ અજાણતાં પણ કુદરતના નિયમોને અનુસરી ચાલ્યા છે. કેટલીક બાબતોમાં તેઓએ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો તરફ બેદરકારી પણ બતાવેલી હશે પણ તેઓનું દીર્ઘાયુષ્ય કંઇ મનસ્વિ પ્રકારના વર્તનથી લંબાયુ છે, એમ કહી શકાય નહિ. જીવનશક્તિને સાચવવામાં તેઓની કેટલીક રહેણીકરણી એટલી બધી ઉત્તમ હોવી જોઇએ કે જે બાબતમાં તેઓ બેદરકાર રહ્યા તે બાબતથી તેમને થતું નુકશાન દબાઇ જવા પામ્યું અને તેમને સારી અસર થવા થવા પામી. જો તેઓ દરેક રીતે આરોગ્યના નિયમાનુસાર ચાલ્યા હોત તો ચોક્કસ રીતે બીજાં ઘણાં વર્ષ પોતાની જીંદગીમાં વધારી શક્યા હોત. થોડા લોકો આરોગ્યના નિયમ વિરૂદ્ધ સો વર્ષ જીવ્યા તેથી તમારે તમારા ભવિષ્યને તેવા વિચારથી જોખમમા નાંખવું એ ઉચિત નથી. તમે પણ જો આ બોધપાઠોમાં બતાવેલા જીવનના નિયમોને વળગી રહેશો તો ખચીત મનનો ઇચ્છીત હેતુ પાર પાડી શકશો. આ અજ્ઞાનતા હજારો સ્ત્રી પુરૂષોને અકાળ મૃત્યુ તરફ દરરોજ ઘસડી જાય છે. પણ દરરોજના જીવનમાં જ્ઞાનના ઉપયોગથી તેઓ આ વિનાશમાંથી બચી શકે તેમ છે.

દીર્ઘાયુષ્ય વિષેના શાસ્ત્રની સત્યતાની બાબતમાં હાલમાં લોકોમાં જાગૃતિ થતી હોવાથી જ્ઞાની પુરૂષો પૂછે છે કે **"અમારે આજે કેવી રીતે રહેવું જોઇએ કે જેથી ભવિષ્યમાં દીર્ઘાયુષ્ય ખચીત મળે"** આ સવાલ તમારે પણ તમારા આત્માને પૂછવો એ ડહાપણ ભરેલું છે. આજથીજ તમે જેવી રીતે રહેવાનું કરશો તે ઉપર ભવિષ્યમાં તમારી તંદુરસ્તિ અને સુખનો આધાર નક્કી થશે. ટુંકામાં તમે આજેજ બી વાવો છો, જેનું પરિણામ જુવાની અથવા વૃદ્ધાવસ્થા, તંદુરસ્તિ કે માંદગી સુખ કે દુઃખ, જીવન યા મોત થશે. જેવું બી વાવશો તેવું લણશો. તમો ખરેખર **પેન્સ ડીલાયન**ની અતિશયોક્તિ ભરેલી વાત અને જુવાનીના અદ્રશ્ય ઝરાની ફ્લૉરીડાના જંગલ અને ખીણોમાં કરેલી તપાસ વિષે વાંચ્યું તો હશેજ. જે ઝરાને લેઇને તેને શોધી કાઢનાર હમેશ માટે જુવાન સુંદર અને તંદુરસ્ત રહે એમ કહેવાતું હતું, તેને નિરાશા મળવી નિશ્ચિત થયેલી હતી. કારણ જો કે તેનો મનોવિચાર બહુ ઉચ્ચ હતો પણ તેને મેળવવાની રીત વ્યહવારૂ નહતી. જે બીજા લોકો હાલ પણ ભૂલ કરે છે તેજ ભૂલ તેણે કરી હતી. તેણે તંદુરસ્તિ અને જુવાનીનું મૂળ પોતાનાથી બહાર ધાર્યું. જે લોકોએ તંદુરસ્તી અને જીવનના કાયદાનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ જાણે છે કે **તંદુરસ્તિનો ઝરો આપણી પોતાની અંદરજ છે. જનસમુહનો મોટો ભાગ આ મુખ્ય બાબતને સમજવામાં પછાત પડી તંદુરસ્તિ મળવા માટે દવાના બાટલાઓ સાથે વળખાં મારે છે.** ઉલટું તેથી તેઓ પોતાની જીંદગીને મર્યાદાવાળી અને ટુંકી કરે છે અને તંદુરાસ્તને નુકશાન પહોંચાડે છે. જેઓ દવાનાં મંદિરોના ભક્ત બની તેની સેવા પૂજા કરે છે, તેઓને પરિણામે જ્યારે બીજો કંઇ ઇલાજ રહ્યો નથી એવું સમજાશે ત્યારે તેઓની ખાત્રી થશે કે તેઓએ જુઠા દેવની પૂજા કરવામાં એક મોટામાં મોટી ભૂલ કરેલી છે.

કુદરત આરામ કરે છે અને દરદ મટાડે છે. દવાથી દરદો નાબુદ થાય છે, એમ માનવું એ તદ્દન ભૂલભરેલુ છે. **પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે પોતાનું કરેલું કામ લોકો સુધારી શકે એવું રાખ્યુંજ નથી.** આ વાત ઉપર ખાસ ભાર મૂકવો જોઇએ, કારણ તેથી આપણે જે દવા પર ભરૂંસો રાખી બેઠા છીયે તે દૂર કરી જે સાચી રીત હોય તેનો વિચારપૂર્વક અભ્યાસ કરીએ અને તે પ્રમાણે વર્તન કરીએ પૂર્ણ જીવનનો ઝરો આપણા પોતાનામાં છે, એમ જાણી દરેક સ્ત્રી પુરૂષ આનંદ પામશે એ ઝરાને યોગ્ય રીતે ગતિ આપવાથી તે આપણા શરીરને પુરતી રીતે નવીન શક્તિથી ન્હવરાવી નાંખશે.

જુવાની ભરેલુ જીવન અને સુંદરતા મેળવવી એ વહાલામા વહાલી વાત છે. અને તેથી ઉલટું વૃદ્ધાવસ્થા અને બેડોળપણું એ મનને કંટાળો ઉપજાવે છે અને તેથી જે વર્તનથી આપણે લાંબી જીંદગી અને તંદુરસ્તિ ભોગવીએ તે પ્રમાણે આપણે યત્ન કરવો જોઇએ.

દરેક સુજ્ઞ સ્ત્રી પુરૂષને કોઇને કોઇ બાબતમા શ્રેષ્ટતા મેળવવા દ્રઢેચ્છા હોય છે. આવા લોકોને જીંદગીનુ સાધારણ ટુકાપણું એ ઘણી નાઉમેદી કરાવે છે કારણ તેમની ઇચ્છાનો મુખ્ય ભાગ પરીપૂર્ણ થયા વગર રહી જાય છે અને ધારેલા કામમો મોટો ભાગ પડતો મૂકવો પડે છે. આવા ઉત્સાહી લોકોને પોતાની જીંદગી એક સૈકાના શિખરે પૂર્ણ શક્તિ સહીત કેમ ટકી રહે એ જાણવું ખરેખર આશીર્વાદ રૂપ છે. તેઓની મોટી મોટી ધારણાઓ વખત ન મળવાથી પડતી મેલવાને બદલે તેઓ તેવાં કામમાં વધારે દ્રઢતાથી મંડશે, અને પોતાની શક્તિને ખીલવવા તેઓને ઘણી તકો મળશે. જે સમજુ સ્ત્રી પુરૂષો જીંદગીમાં કંઇને કંઇ ઉચ્ચ કામ કરવાની ઈચ્છા રાખે છે તેવાં સ્ત્રી પુરૂષોને આવી તકો મળે તો પછી તેઓને બીજું શુ જોઇએ? એ પણ ચોક્કસ વાત છે કે જેની સમજણશક્તિ વધારે સારી હોય છે તેવાંજ તદુરસ્ત અને સશક્ત પુરૂષો પોતાનું આયુષ્ય લંબાવવાની ઇચ્છા રાખે છે. નબળા અને હીચકારા પુરૂષો જીદગીની જવાબદારીનાંથી ખશી જવા માગે છે. સુજ્ઞ માણસો તો સમજે છે કે તંદુરસ્ત અને શક્તિવાળું દરેક વધતું જતું વર્ષ તેની શક્તિઓને ખીલવવા માટે અને પોતાની જીંદગી બીજાને તેમજ પોતાને વધારે ઉપયોગી બનાવવા માટે નવી નવી તક આપનારૂં છે.

જુની સ્થિતિ પ્રમાણે તો જ્યારે માણસની શક્તિઓને ખીલવાનો અને પૂર્ણ કળામાં આવવાનો વખત હોય ત્યારે તે શક્તિઓ નિર્બળ થતી જોવામાં આવતી. જ્યારે ભૂતકાળના અનુભવથી મળેલું ડહાપણ આપણને ઘણુંજ ઉપયોગી થવું જોઇએ ત્યારે શારીરિક અને માનસિક દુર્બળતા અને ઘટતી જતી શક્તિ પરિણામમાં રહેતી. આ સ્થિાત એક અયોગ્ય સ્થિતિ છે. આ નવીન-શાસ્ત્રના અભ્યાસથી મનુષ્ય જાતને તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ રહેશે નહિ.

આ સૈકો પ્રવૃત્તિનો અને નવીન શોધખોળનો છે. અને આપણા હાલના પ્રયાસથી ભવિષ્યની પ્રજાને કેટલો બધો અસાધારણ ફાયદો થશે તે પુરતી રીતે અત્યારે કહી શકાય તેમ નથી. ભવિષ્યમાં જલદીથી અણધારેલી અજાયબ જેવી બાબતો બનશે અને જે પ્રવૃત્તિ થવાની છે તેમાં ભાગ લેવાને માટે તમારે પણ બીજા ડાહ્યા પુરૂષોની માફક તંદુરસ્તિ, શક્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવા તથા સાચવી રાખવા મનન કરવું જોઇએ.

મનુષ્ય જાતનું જ્ઞાન વધવાની સાથે બીમારી અને દુઃખ ઘટતાં જાય છે અને તંદુરસ્તિ, વૈભવ અને સુખનો સંચાર થતો જાય છે, અને આ દુનિયામાંજ સ્વર્ગનું સુખ ભોગવી શકાય છે. આવું સુંદર ભવિષ્ય આપણે માટે શક્ય છે એ બતાવવાની જરૂર એટલા માટે છે કે આ પ્રયોગો

કરવાને તમે પણ પુરતી ખત અને ઉદ્યોગથી, તથા ઉચ્ચ અભિલાષાથી મંડો અને દરરોજના જીવનમાં આ સૂચનાઓને અમલમાં મુકો.

મારે તમને એટલું જણાવવું જોઇએ કે સવાલ માત્ર જીંદગી લંબાવવાનોજ નથી. પણ એટલી વાત તો ખરી છે કે આપણે દીર્ઘાયુષી અને તંદુરસ્તિવાળા થવાની તથા બીજાને ઉપયોગી થઈ પડીએ એવી ઇચ્છા રાખીએ, કારણ દીર્ઘાયુષ્ય એ જીંદગીની જરૂરીયાતપણાને બીજાને ઉપયોગીપણા સાથે વધારે આધાર રાખે છે.

આપણે દરરોજના જીવનને બની શકે તેટલી ઉત્તમ પ્રતિનું કરવું એજ આપણો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. માત્ર આપણા શારીરિક ભલા માટે જીવન મેળવવાની આર્થીક અભીલાષા રાખવાની નથી. પરંતુ તદુરસ્ત અને સશક્ત જીવન વગર આપણે કઇજ કરી શકવાના નથી. દીર્ઘાયુષ્ય થવાની યોગ્યતાનો નિયમ આપણે વિચારમાં લેવો જોઇએ, તેથી દરેક સ્ત્રી પુરૂષની સાધારણ સ્થિતિ એવી હોવી જોઇએ કે જીવનને ટકાવી રાખવાની યોગ્યના મેળવવા માટે આપણે દીર્ઘાયુષી થવું જોઇએ. જો તમે પૂરાં સો વર્ષનુ આયુષ્ય તદુરસ્તિમાં ભોગવવા ઇચ્છા રાખતા હો તો તમારે ઉપર કહેલી સ્થિતિ મેળવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ. માત્ર ઇચ્છાથી એક સૈકો જીવી શકશો એવી ફોકટ આશા રાખશો નહિ, પરંતુ તે ઇચ્છા પૂર્ણ કરવા સારૂ તમારે આયુષ્યને દીર્ઘ કરવાના પ્રયાસમા પડવું જોઇએ. કુદરતનો સખ્ત પણ સુદર નિયમ એવો છે કે નાલાયકને દૂર કરે છે ને તે જગોએ લાયકને ગોઠવે છે. આ નિયમોના શિષ્ય તરીકે તમે પણ એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો કે જેથી સો વર્ષ અથવા તેથી પણ વધારે આયુષ્ય ભોગવી શકશો અને એક પચીસ વર્ષના યુવાન માણસમાં જોવાની અને સાંભળવાની જેવી શક્તિ હોય છે તેવી શક્તિ તંદુરસ્ત શરીર અને મનની ચંચળતા પ્રાપ્ત કરવાને ભાગ્યશાળી થશો અને તે શક્તિ સો વર્ષે તમારા જીવનનો અત બતાવવાને બદલે તેની પૂર્ણકળા બતાવશે.

તમે આજજ તમારા ચ્હેરાને બારીકાઇથી નિહાળીને જુઓ કે તેમાં શું દેખાય છે. તમે તેમાં તંદુરસ્તિ, શક્તિ અને સૌંદર્યતા જુવો છો? જો તમને આ બધુ માલુમ પડે એવા ભાગ્યશાળી હો તો તમે તેને એક સૈકાથી વધારે ટકાવી શકશો તમે એક મધ્યમાવસ્થાની સ્ત્રી કે પુરૂષનો ચિતાર જુવો; તે યુવાવસ્થા ને જરાવસ્થાની વચ્ચેનો વખત છે. આ બોધપાઠો તમને ઉમ્મરની અસર અટકાવતાં શીખવશે. કદાચ તમારા ચ્હેરામાં ઘડપણ જોવામાં આવે તોપણ શું તમારો કેસ નાઉમેદી ભરેલો છે? હજી પણ ફાયદો થવાને શું વખત નથી? જો તમે તમારા જીવનને ઉત્તેજીત કરવા અને અંદર નવું જીવન ઉમેરવા સખ્ત પ્રયાસ નહિ કરો તો વખત રહ્યો નથીજ. જરાવસ્થાની આવતી અસર અટકાવી શકાય, મનશક્તિ દ્રઢ કરી શકાય, યાદશક્તિ સતેજ કરી શકાય, અને શરીરને મજબુત અને સશક્ત કરી શકાય છે.

ઉપરના ઉપોદ્‌ઘાતથી તમોને સમજાશે કે લોકોને પોતાની જીંદગી કેવી રીતે લંબાવવી એ શીખવવાનો મારો શો ઉદ્દેશ છે. શારીરિક સુધારણના નિયમો સમજવા માટે અને હવે પછીના બોધપાઠોમાં સુચવેલા ઉપાયો સમજવા માટે તમે તૈયાર થશો.

આ ઉદ્દેશમાં ઘણા લોકો નિષ્ફળ થયા છે તેનું કારણ એવું છે કે આપણું જીવન કેવા પ્રકારનું હોવું જોઇએ તે બાબતના શુદ્ધ અને ચોક્કસ વિચારો તેમને હોતા નથી. તેઓને શરીરની સારી સ્થિતિ રહેવા માટે અચોક્કસ અને અનિશ્ચિત આશા હોય છે; પરંતુ તે કેવી રીતે મેળવવી એ બાબતમાં પૂરતું જ્ઞાન હોતું નથી.

બંદુક મારનારની દૃષ્ટિ, બંદુકનો ઘોડો, ને જે ઉપર ગોળી મારવાની છે તે વસ્તુ એક સીધી લીટીમાં ન આવે ત્યાં સુધી બદુકની ગોળી મારેલી નકામી જાય છે. તે પ્રમાણે આ બોધપાઠના દરેક અભ્યાસીએ પૂર્ણ તદુરસ્તિ, સૌંદર્ય તથા દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે એક ચિત્તથી ધ્યાનપૂર્વક અભ્યાસ કરવો જોઇએ અને તેનાથી ઉતરતા વિચારોને મનમાં જરા પણ દાખલ થવા દેવા ન જોઇએ.

બોધ પાઠ ૨ જો.

શરીરનું જીવન કેવી રીતે મેળવી ટકાવી રખાય તે દરેક માણુસ જાણે તેટલા માટે હું શરીરમાં જે બંધારણ અને વિનાશ કુદરતી રીત પ્રમાણે ચાલ્યા કરે છે અને જે આજ સુધી એક ગુપ્ત બાબત છે તે સમજાવીશ.

૧ સાધારણ રીતે લોકો જન્મને જીવનની શરૂઆત, અને મરણને જીવનનો અંત ધારે છે. આ ભૂલભરેલું છે. કારણ જન્મ અને મરણની ક્રિયા તો આપણાં સ્થૂળ શરીરમાં આખા દિવસમાં દરેક પળે ચાલ્યા કરે છે. જીવન એ એક ચાલુ મરણ અને જન્મ, અથવા તો વિનાશ અને પુનઃ સજીવન થવું એ પ્રયેાગમાંજ રહેલું છે. શરીરમાં રજકણોનો ફેરફાર નિરંતર ચાલુજ હોય છે. દરેક શ્વાસ જે અંદર લેવામાં આવે છે તે કોઇ નવીન પુટ (Cell) અને તંતુઓને જીવન અને આરોગ્ય આપે છે. અને દરેક પ્રશ્વાસ જે બહાર કાઢવામાં આવે છે તે એક જાતનું મરણ છે. કારણ જે રજકણો બગડેલા અને નકામા થઇ ગયા હોય તેવાને તે બહાર કાઢી નાંખે છે. ખોરાક કે પાણીનો દરેક ઔંસ શરીરમાં અંદર જતાં તેના (શરીરના) બંધારણમાં ફેરફાર કરે છે. આ રચના અને વિનાશની રીતથી તમારૂં આખું શરીર એક વર્ષની અંદર નવુંજ થાય છે. આ બાબતનો વિચાર કરો. તમારૂં આખું શરીર દસબાર મહીને તમારા કબજામાંથી જતું રહે છે અને એક નવુંજ શરીર તમને મળે છે.

૨. આવી અગત્યની બાબતે તમારૂં ધ્યાન ખેચ્યુ નથી તેનું કારણ એવુ છે કે આ ફેરફાર બહુજ ધીમો છે. જીવનશક્તિથી દરેક જુનું અણુ અને રજકણ દુર થઇ તેની જગાએ નવો રજકણ આવે છે. આ પ્રમાણે આપણા શરીરનો દરેક ભાગ હમેશા નવોજ છે.

૩. આ હકીકત ઉપરથી સમજી શકશો કે મરણ એ જીવનના કાર્યક્રમનો અમુક પ્રકારજ છે. જીંદગી (જીવન) એ નિરંતર ફેરફાર છે અને શરીરમાં કંઈ પણ વપરાશ થયા વગર ફેરફાર થતોજ નથી. અને જે રજકણોનું તે બનેલું છે તેમાંના કેટલાકનો નાશ થઇને ફેરફાર થાય છે. એટલે મરણની ક્રિયાકારક શકિતના ચાલુપણા સિવાય જીવનની કેટલીક ક્રિયાઓ કરવાનું આપણા માટે અશક્ય છે.

૪. આ બાબતમાં ઘણા લોકોના જે વિચારો હોય છે તેનાથી આ વિચરો તદન જૂદાજ છે. જેઓ આ નવું તત્વ સમજતા નથી તેઓ એમ ધારે છે કે મરણ એ જીવનનો શત્રુ છે અને તદ્દન વિરૂદ્ધ છે.

૫. મરણ બે પ્રકારનું છે એક "સોમેટીક" અને બીજું રજકણોનું-આખા શરીરનો એકી વખતે નાશ થવો એ સોમેટીક (Somatic) મરણ કહેવાય છે-જેને આપણે સાધરણ રીતે જાણીએ છીએ. અને મોલીક્યુલર (Molecular) એટલે શરારમાથી જે ચાલુ રજકણોનો નાશ થઇ તેને બહાર કાઢી નાંખવામા આવે છે તે મોલીક્યુલર મોત છે.

૬. આ ઉપરથી તમારે સમજવાનુ છે કે મોત એ એક હિતકર કાર્યક્રમ છે. ઘસાયલાં અને બગડેલાં રજકણોને શરીરમાંથી કાઢી નાંખી તેને બદલે નવા દાખલ કરવાં એ માટે જે ક્રિયા

થાય છે તેનું નામ મોત. મોત એ એક નોકર છે અને આપણું જીવન ટકાવી રાખવા માટે તેની આપણને ખાસ જરૂર છે. શરીરમા બગડેલો જે પદાર્થ હોય તેને કાઢી નાખવાનું કામ મોલીક્યુલર મરણનું છે. જો તે બગડેલો પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવા પામે તો જે સ્થિતિને આપણે વૃદ્ધાવસ્થા અથવા સોમેટીક મરણ કહીએ છીએ તે ઉત્પન્ન થશે.

૭. જ્યારે મોત એ જીવન-પ્રાણુવિષયક ક્રિયા છે તો તેને હિતકર સમજવું જોઇએ અને તેને બની શકે તેટલી મદદ આપવી જોઇએ.

૮. દિર્ઘાયુષની પ્રાપ્તિ માટે પહેલી આવશ્યકતા મનની ચોક્કસ સ્થિતિ મેળવવાની છે. જીવનના નિયમિત કાર્યક્રમની સાથે આપણા મનની સ્થિતિ બંધબેસ્તી થવી જોઇએ. સો વર્ષ સુધી તંદુરસ્તી અને સૈાદર્ય સહીત જીવવાની પોતાની શક્તિ માટે લોકોને હિંમત નથી.

૯. જ્યારે કોઈ માણસ જીવનનો ક્રિયાક્રમ બરાબર સમજતો થાય છે ત્યારે મોતને હરાવવાનું ધારતો બંધ થાય છે. આપણે આપણા શ્વાસને બહાર કાઢવાનુ જેમ દબાવી શકતા નથી-તેજ પ્રમાણે આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનુ છે કે મરી જઈ વળી સજીવન થવાની ચાલુ ક્રિયાથીજ આપણે જીવીએ છીએ. જ્યારે આ સત્યવાત તમારા સમજવામા બરાબર રીતે આવશે ત્યારે તમે મોતથી ડરશો પણ નહિ અને તેને હરાવવાનો યત્ન પણ નહી કરશો. તમે એટલું પણ યાદ રાખો કે લાંબુ તંદુરસ્ત આયુષ્ય મેળવવામાં તમારે કોઇ દુષ્મનને તાબે કરવાનો નથી. જેમ જેમ નિરંતર રચના અને નાશની ક્રિયા વિષે આપણે મનન કરશું તેમ તેમ આપણને માલમ પડશે કે કુદરતની કોઇ પણ શક્તિઓ આપણી વિરૂદ્ધ નથી પણ ઉલટી તે શક્તિઓ આપણા માટેજ ક્રિયા કરે છે. આ સવાલ ઉપર જ્યારે વધારે વિચાર કરશો ત્યારે તમને માલમ પડશે કે કુદરતી જીવનની જૂદી જૂદી ક્રિયા (જેમાં રજકણ સંબંધી મરણનો સમાવેશ થઇ જાય છે તે ક્રિયાઓ)નું માણસજાતને પુરતું જ્ઞાન નથી હોતું તેથીજ સોમેટીક મરણરૂપી પરિણામ નિપજે છે.

૧૦. હવેના બોધપાઠમાં હું બતાવી આપીશ કે રોગ આપણો દુષ્મન નથી પણ આપણા શરીરમાં ભેગા થયેલા ઝેરી પદાર્થોને બહાર કાઢી નાંખવાની માત્ર કુદરતની રીત છે, એટલે આપણા મનની સ્થિતિ દરદની વિરૂદ્ધ રાખવાને બદલે કુદરતને એ બગડેલા પદાર્થો જેમ જલદી અને સહેલાઇથી નીકળી જાય તેવી રીતે મદદ કરવી જોઇએ.

૧૧. જીંદગી એક વહેતી નદીની માફક નિરંતર બદલાતી જાય છે. અને જીવનના જુના પરમાણુ ખસી જઇ તેને બદલે નવાં પરમાણુ તેની જગા લેતા જાય છે. નવા જીવનમાં જુના પ્રકારને બદલાવ્યા સિવાય આપણે નવા પ્રકાર દાખલ કરી શકીએ નહિ. શરીરની યુવાન સ્થિતિ જળવાઇ રહેવાને માટે આ નિરંતર થતો ફેરફાર જરૂરનો છે. એમ હોવાથીજ નવીકરણની ક્રિયા હમેશ ચાલ્યા કરે છે. જો આપણી શારીરિક સ્થિતિ ચોકસ અને એકજ તરેહની રહેતી હોત તો આપણે મોટા થઈ શકત નહી અને આપણા શરીરના વજનમાં પણ કંઇ વધારો ઘટાડો થઇ શકત નહીં; કસરતથી આપણા સ્નાયુ મજબુત થાત નહી તેમજ ખોરાક અને હવા આપણા શરીરમાં લોહી અને કૌવત આપત નહિ. જો આપણાં શરીરમાં નિરંતર ફેરફાર થયા કરત નહિ તો આપણને નવું કૌવત અને નવાં તંતુઓ બનાવવા માટે શરીરને નવુ પોષણ આપવાની જરૂર રહેત નહિ. ઉલટા આપણે એવા તો સ્થૂલ અને અમર રહીત થાત કે જાણે પત્થરનાં પુતળાંજ હોઇએ. ફેરફાર વગર જીવન હોઇ શકે નહિ. રજકણોના ફેરફારનો અભાવ એજ આપણા શરીરનો નાશ કરનાર છે.

૧૨. માણસ જાતનું શરીર એ એક એવું પૂર્ણ સ્થિતિએ પહોંચેલું યંત્ર છે કે જે સાધારણ

રીતે વપરાઇને નકામાં થયેલાં રજકણોને પોતાની મેળેજ દૂર કરી તેની જગાએ નવાં રજકણોને બેસારે છે; જુવાની સાચવી રાખવાની ગુહ્ય કળા, કેવી રીતે જુના રજકણો દૂર કરી તેની જગાએ નવાં દાખલ કરવાં, એ જાણવામાં રહી છે. જો મનનો ભાવ યોગ્ય પ્રકારનો રાખવામાં આવે અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવામાં આવે તો શરીરની યુવાનીનું નવુંજ બંધારણ ચાલુ રહેવામાં કંઇ પણ વાંધો આવવા કારણ નથી.

૧૩. તમે જોઇ શકશો કે મારો હેતુ તમારૂં શરીર હાલમાં જે રજકણોનું બનેલું છે તેજ રજકણોવાળું સો વર્ષ સુધી રહે એવું શીખવવાનો નથી, પરંતુ શરીરમાં થતા ફેરફાર ચાલુ થતા રહે, અને જેથી કરી જ્યાં સુધી ઇચ્છા હોય ત્યાં સુધી શરીરમાં યુવાનીનું કૌવત રહે એવી રીત શીખવવાનો મારો ઇરાદો છે.

૧૪. સો વર્ષ તો શુ પણ એક કલાક પણ પોતાના શરીરને તે આખુ કઇ પણ ફેરફાર વગરનું રહે એવું કરવાની આપણામાં શક્તિ નથી. રાસાયનિક પ્રયોગોથી સાબીત થયું છે કે સાધારણ રીતે આપણું શરીર નાશ અને બંધારણના નિયમ પ્રમાણે દર બાર માસમાં તદ્દન નવીન બંધાય છે.

૧૫. આ બાબત ઉપર મનન કરો. તમારી જીંદગીને શારીરિક અને માનસિક ફત્તેમંદીવાળી બનાવવા માટે તમને મળતા ફાયદા અને તકો માટે વિચાર કરો. તમારૂં હાલનું શરીર ઘણી બાબતમાં અપૂર્ણ છે. પણ તમે તેને એવી રીતે સુધારી શકો છો કે એક વર્ષની અંદર તે એક ઉત્તમ નમુનાનુ સ્ત્રી કે પુરૂષનું શરીર થાય. તમારે પોતાને પોતાના શરીરના બનાવનાર શિલ્પશાસ્ત્રી જેવા સમજતાં શીખવું જોઇએ. ત્યારેજ તમે તમારાં શારીરિક ઘરમાં જોઇતા સુધારા વધારા કરતાં શીખશો.

૧૬. ઉપર કહ્યું કે આપણે આપણા શરીરના એક ઉત્તમ શિલ્પકાર (Sculptor) થવું જોઇએ. તમે કોઇ ઉત્તમ મૂર્તિ ઘડનારને કામ કરતાં જોયો છે? એકજ જાતના પત્થરમાંથી તે સૈાંદર્ય, યૈાવન અને પરાક્રમને દર્શાવતું એક યુવાન યોદ્ધાનું પુતળું ઘડી કાઢે છે, અને તેવાને તેવાજ પત્થરમાંથી કેઢમાથી લચી ગયેલી, કરચલી વળી ગયેલી ત્વચા વાળી, શરીરની અત્યંત જર્જરાવસ્થા અને માનસિક નિરૂત્સાહનું હરઘડી ભાન કરાવનારી કોઇ વૃદ્ધ ડોસાની મૂર્તિ પણ ઘડી કાઢે છે. શું જુવાનનું પુતળું બનાવતી વખતે તેને નવા પત્થરની, અને ડોસાનું પુતળુ બનાવતી વખતે બહુ જુના પત્થરની તે મૂર્તિકારને જરૂર પડે છે? ના, તેવું કાંઇજ નથી. પત્થર, તેનો ઘડનાર, અને તેનાં હથિયાર બધું તેનું તેજ હોય છે, પરંતુ તફાવત માત્ર માનસિક ચિત્રમાં હોય છે. મૂર્તિકાર જેવું ચિત્ર મનમાં કલ્પી કાઢે છે તેવુંજ ચિત્ર—તેવીજ મૂર્તિ દ્રશ્ય જગતમાં ઘડાઇ તૈયાર થાય છે. મનુષ્ય માત્રની બાબતમાં આ પ્રમાણે છે. એકજ પ્રકારનાં ખાનપાન હવાપાણી વગેરે લેવા છતાં બાળકનું શરીર દિવસે દિવસે અધિક અધિક સુંદરતા અને વૃદ્ધિને પામતું રહે છે, ત્યારે તેજ સાધનો મળવા છતાં એક ડોસાનું શરીર અધિક અધિક કુરૂપ અને ક્ષીણતાને પામતું જાય છે. કારણ બાળક પોતાને દિવસે દિવસે જુવાનીની નજીક જતો માને છે, જ્યારે તે ડોસો પોતાને હર ઘડી મરણોન્મુખ થતો—નાશને પામતો જતો ધાર્યાકરે છે, અને આ રીતે **"જે જેવું ચિંતન કરે છે તેવોજ તે આબેહુબ બને છે."** "ધી લંડન લૅન્સેટ" નામના જાણીતા વૈદકીય પત્રમાં નીચેનો દાખલો પ્રકટ થયો હતો. " એક યુવાન સ્ત્રીને પ્રેમમાં નિષ્ફળતા મળી, અને તેથી યુવાવસ્થાના આરંભમાંજ તે ગાંડી બની ગઇ અને તેથી વખત વહી જાય છે એ વિષે તેને કાંઇજ ભાન રહ્યું નહિ. આને પરિણામે તે હમેશાં એમજ માન્યા કરતી કે 'આ ઘડીએજ

મારા પતિ રિસાઇને ચાલ્યા ગયા છે તે હમણાં પાછા આવશે, માટે લાવ, તેમની વાટ જોતી હું ઉભી રહું.' આવા સતત વિચારથી તે દરરોજ એકની એક બારીએ વાટ જોતી ઉભી રહેતી. આવી સ્થિતિમાં તે પોણો સો વર્ષની થઈ છતાં તે એવી તો યુવાન દેખાતી હતી કે, તેના પૂર્વ ઇતિહાસથી અજાણ્યા એવા કેટલાક અમેરિકન મુસાફરોના જોવામાં તે આવી ત્યારે તેઓએ તેની ઉમ્મર વીસ વરસની અંદર હોવાનું અનુમાન કર્યું." શરીરનું ચાલુ લય પામવું અને ફરીથી નવું બાંધવું, એ નિરંતર તો વધારો અને ઉમેરો પૂર્યા કરે છે. તેને લઇને શારીરિક સ્થિતિ ઉપર આપણને જો ખરૂં કહીએ તો સત્તા મળે છે. દરેક એક પછી એક આવતા શરીરના બંધારણના વધારામાં, તંદુરસ્તી, શક્તિ અને સુંદરતાનો વધારો કરવાનું આપણે માટે બની શકે તેમ છે. પેઢી-ઉતાર કોઇ પણ આપણામાં ખોડ હોય તોપણ આપણે આપણી ખાસ કોશીષથી આપણામાં જે ખામી હોય તેને દુર કરી શકીએ, અને દરેક વર્ષે આપણા શરીરમાં નવો અને સારો સુધારો કરવા પામીએ.

૧૭. એક સાધારણ નિયમ પ્રમાણે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ એક વખત જન્મ્યા તે જન્મ્યા. હું તમને એક નવીજ ફીલૉસૉફી શીખવું છું કે જન્મતો થયાજ કરે છે, આપણે નિરંતર ચાલુ ફરીથી જન્મ્યાજ કરીએ છીએ. તે એવા અર્થમા કે આપણે દરેક ક્ષણે જીવનના નવાં તત્વો આપણામાં દાખલ કર્યા જઇએ છીએ અને તે આપણા વિચારો અને ટેવનું પરિણામ છે. કુદરતી રીતથી આ બાબત શકય થએલી છે. આપણે તો હવે માત્ર કુદરતે કરી મેલેલી ગોઠવણનો લાભ લેવાનો છે અને આપણી જીંદગીમાંથી જે સારો ઉપયોગ થઇ શકે તે કરવાનો છે.

૧૮. માણસ પોતે ૧૦૦ વર્ષે પહોંચ્યા પહેલાં ગુજરી જાય એ બરાબર નથી. તેને માટે તે કંઇ બ્હાનું કાઢી શકે નહિ. કારણકે એ તો ખુલ્લું છે કે મહાન સર્વજ્ઞ પરમેશ્વરે માણસ પોતાના વખત પહેલાં મરણ પામે એમ કદી પણ ધાર્યું ન હોય; કારણ પરમેશ્વરે માણસને બનાવતી વખતે જે ઇચ્છાથી તેને બનાવ્યો તે ઇચ્છાનો અકાળ મૃત્યુથી ભંગ થાય છે. તેણે માણસને સરજ્યો અને અમર મનોભાવના અને પ્રેરણાબુદ્ધિ બક્ષી.

૧૯. આ બોધપાઠનું વારંવાર મનન કરવું જોઇએ. આ જીવન બક્ષનારા નિયમો વર્ષો ગત થતાં જાય તોપણ યુવાની અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાનું બતાવી આપે છે. આ બોધપાઠની સમાપ્તિ કરતાં મારે ફરીથી ભાર આપીને કહેવું જોઇએ કે આપણી જીંદગીમાં જીવન અને મૃત્યુ વચ્ચે કંઈ પણ વિરૂદ્ધતા નથી, એ વાત આપણે સમજવી જોઇએ. આ હકીકત જ્યારે આપણા મનમાં બરાબર ઠસશે, ત્યારે આપણી જીંદગી જીવન સાથે બરાબર બંધબેસ્તી થશે અને કુદરતી તંદુરસ્તી બક્ષનારી રીતિઓનો લાભ મળશે.

૨૦. હવે પછીના બોધપાઠોમાં જે રીતરિવાજોથી નવાં અને તંદુરસ્તી આપનારાં તત્ત્વો જીંદગીમાં જુનાં અને બગડેલાં તત્ત્વોની જગા કેવી રીતે જલદીથી લે છે એ બાબતની સૂચના હું આપીશ, જેથી જીવનનો જરા પણ ક્ષય થાય નહિ. આ ઉપચારોથી તમે શરીરને યાવદ્ચંદ્રદિવાકરૌ યુવાન અને શક્તિવાળું તથા તંદુરસ્ત રાખી શકશો.

બોધ પાઠ ૩.

દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય ?—માણસે પોતાની શારીરિક માનસિક સ્થિતી સુધારવા માટે ઘણી ઘણી રીતની યોજનાની શોધ કરી છે. પણ તેમાંની ઘણી ખરી તો કોઇક અપવાદો સિવાય શરીરના અમુક ભાગનેજ બળવાન કરે છે. તેથી સો વર્ષ પુરા કરવાની સારી અને યોગ્ય રીતિ માલુમ પડતી નથી.

સુજ્ઞ પુરૂષો આ વાત ઉપર એક મત થતા જાય છે કે, મનની શક્તિ બળવાન કરવી જોઇએ. મનની શક્તિની તંદુરસ્તી શરીરના બંધારણ ઉપર ઘણીજ અસર છે. વિચાર અને તેની શક્તિ સંબંધે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાથી હજારો મનુષ્યોએ પોતાની તંદુરસ્તિ સુધારી છે. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવામા માનસિક સ્થિતિ એક પ્રાધાન્ય બાબત છે, પણ તે જીવનસુધારણાશાસ્ત્રનો તો અગત્યનો એક ભાગ છે. ખરૂ માનસિક વલણ રાખવુ એ જો કે અગત્યની બાબત છે, તો પણ તેને જ માત્ર મુખ્ય બાબત તરીકે ગણી બીજી બાબતો તરફ દુર્લક્ષ કરવું ન જોઇએ. આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રમા કસરત, ખોરાક, ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા, સ્નાન, દીર્ઘ શ્વસનક્રિયા, અને એવીજ બીજી અગત્યની બાબતો જેનાથી જીંદગીની સુધારણા થાય છે તેનો પણ સમાવેશ થાય છે. એ શાસ્ત્ર તરફ પુરતું લક્ષ આપવું જોઇએ. આખા શરીરની એકી વખતે એકસરખી રીતે ખીલવણી થાય એજ ખાસ જરૂરતુ છે. શારીરિક વૃદ્ધિમાં કોઇ પણ ભાગની વૃદ્ધિ તરફ બેદરકારી બતાવવી અને તેથી તે ભાગનું પછાત પડી જવું એ પ્રમાણમાં જીવનશક્તિનો ક્ષય બતાવે છે.

સો વર્ષ સુધીનું જીવન ભોગવવું અને તેની સાથે જુવાની, આરોગ્ય અને સૈાંદર્યને સાચવવાને માટે જીવનશક્તિની પૂરતી સભાળ લેઈ તેને નિભાવી રાખવી જોઇએ. વળી જીવન બળનો નાશ કરનારી દરેક ટેવનો ત્યાગ કરવો જોઇએ, તેમજ જે જે પ્રકારે જીવનશક્તિ મજબુત થાય અને વૃદ્ધિ પામે તે તે પ્રકારોને ઉત્તેજન આપી વર્તન રાખવુ જોઇએ. જીવનશક્તિનો અમુક જથ્થો તો કોઇક વખત ઓચિંતી જરૂર પડે તે માટે સાચવી રાખવો જોઇએ. લોકોનો ઘણો ભાગ તો દરરોજ સાધારણ રીતે જેટલી જીવનશક્તિ જોઇએ તેટલીજ ઘણી મુસ્કેલીથી પોતાનામાં ખીલવે છે, તેથી પરિણામમાં જ્યારે અણચિંત્યુ સંકટ પડે તે વખતે શારીરિક શક્તિ જે પહેલાંથીજ કમતી અને નબળી હોય છે તે ટકી શકતી નથી, તેથી ઘણી વખત મોત પણ નિપજે છે. ઘણા લોકો તો પોતાની શક્તિની હદ સુધીના જીવનનો દરરોજ વ્યય કરી નાંખે છે. કેટલાક પોતાના શારીરિક બળનો અને બીજાઓ પોતાના માનસિક બળનો નાશ કરી નાંખે છે, અને તેથી જ્યારે કોઈ અસાધારણ પ્રસંગે તેમના ઉપર કોઇ પણ જાતનુ દબાણ થાય છે, ત્યારે તેઓ શક્તિ ભંગ થઈ જાય છે, અને પરિણામમાં અર્ધાંગવાયુથી અથવા "હાર્ટફેલ્યુર" એટલે હૃદયની ગતિના બંધ પડવાથી તેમનુ મરણ થાય છે. પરંતુ જો માણસ પોતે જે જીવનશક્તિનો વ્યય થયો છે તેની ખાલી પડેલી જગા નવીન જીવનબળથી કેવી રીતે ભરવી તે જાણતો હોય તો આવી સ્થિતિ બનવા પામતી નથી. કોઈ પણ માણસને પોતાની જીવન શક્તિનો મનગમતી રીતે વ્યય કરવાનો હક નથી. કારણ કે તે શક્તિનો ઉપયોગ કરી પાછી તેજ વખત તે પેદા કરી શકતો નથી, પણ કાળે કરી તેના બદલે તેજ જાતની વધારે શક્તિ અથવા તો બીજી સારી શક્તિનો બદલો મેળવી શકે છે.

નવીન અને વંધતી જતી જીવનશક્તિ મેળવવા માટે શારીરિક વૃદ્ધિ એ એક ખાસ બાબત છે. પરંતુ આ બાબતના અભ્યાસીએ માનસિક કેળવણીના ઉપયોગીપણાને વિસરવું ન જોઇએ.

કારણ તે પણ તંદુરસ્તિની સુધારણામાં અગત્યની બાબત છે. શારીરિક કેળવણીને લઇને કોઇ માણસ અજાયબ જેવી શરીર અને સ્નાયુની વૃદ્ધિ મેળવી શકે છે. તેને જોનારા બધા આશ્ચર્ય પામે છે. અને શારીરિક વૃદ્ધિ મેળવતાં માનસિક સ્થિતિ જેવી રાખવી જોઇએ તેવી ન રાખવાથી જીવન-શક્તિને ગુમાવે છે; અને તેથી ઉત્તરાવસ્થામાં તે સાધારણ રીતે એક નિર્બળ માણસ જેવો રહે છે.

એકલા મનની શક્તિ વધારનારાઓ પણ ઘણા રોગના અને નબળાઇના ભોક્તા થએલા હોય છે, કારણ તે શક્તિની બાબતમાં તેમની સમજ અને વિચારો એટલાં તો ટુંકાં અને સાંકડાં હોય છે કે .તેઓ પોતાના શરીરની વૃદ્ધિ તરફ પૂરતી સંભાળ અને વિચારયુક્ત ધ્યાન રાખી શકતા નથી. તેઓ પોતાના શરીરનો ભોગ આપે છે. કારણ તેઓ એમ સમજે છે કે મન અથવા આ-ત્માનું સંરક્ષણ એજ મુખ્ય બાબત છે. તદુરસ્તી એક અમૂલ્ય ખજાનો છે; અને યુવાવસ્થા આપણા શરીરની વૃદ્ધિને માટે ઘણી સારી સારી તકો આપે છે. તેથી આપણે શરીરવૃદ્ધિના શાસ્ત્રમાં આનંદ ઉત્સુકતા અને ઉત્સાહથી ભાગ લેવો જોઈએ જેથી આ સ્થિતિ ચોક્કસ અને નક્કી થાય.

લોકો સો વર્ષ સુધી યુવાવસ્થાયુક્ત જીવન ભોગવે તે માટે નીચે બતાવેલી ત્રણ બાબતો ધ્યા-નમાં રાખવી જોઇએ.

૧ રોગ થવાનાં કારણોનો અટકાવ અને તેને દુર કરવાં.

૨ અકાલિક વૃદ્ધાવસ્થા થતી અટકાવવી અથવા તેનું નિવારણ કરવું.

૩ અકસ્માતનો અટકાવ કરવો.

પોતાનું જીવન કેવી રીતે ગાળવું એ બાબતની અજ્ઞાનતાને લીધે અનેક જાતનાં દરદો પેદા થાય છે. દર્દનું કારણ અટકાવવું એ પહેલી જરૂરની બાબત છે. જો તમે સો વર્ષ સુધીની યૈાવનયુક્ત તંદુરસ્તિ ભોગવવા માગતા હો તો તમારે તંદુરસ્તિના કાયદા પ્રમાણે વર્તન કરવાનો નિશ્ચય કરવો જોઇએ. અને પછી દર્દ આવતું અટકાવવું જોઇએ.

દર્દને દુર કરવાની અને અટકાવવાની ખાસ ઉપયોગી રીત માટે હું વિવેચન કરીશ અને આ બોધપાઠમાં આપેલી સૂચનાઓનો સંભાળથી અભ્યાસ કરી તમારા નિત્યના જીવનમાં તેમને અમ-લમાં લાવશો તો તમે યુવાવસ્થા અને તંદુરસ્તિ જાળવી રાખવાને ખચીત શક્તિવાન થશો. અ-ત્યારેજ તમારામાં કાંઈ દર્દ કે નબળાઈ હોય તો પણ તમારે નિરાશ થવાનુ નથી. કારણ તેમાંથી તમો ચોક્કસ રીતે છુટા થઇ શકશોજ.

દર વર્ષે આપણા દેશમાં ઘણાં માણસો અનેક રોગોથી મરણ પામે છે તેનું કારણ અયોગ્ય રીતની સારવાર છે. માણસો સાધારણ રીતે દર્દ દુર કરવાની યોગ્ય રીતીથી અજાયબ થઈ જઇએ એટલે દરજે અણવાકેફગાર હોય છે. ઔષધોપચારથી વ્યાધિનો નાશ કરવાની સાંપ્રતકાળમાં જે રીતિ છે તે રીતિથી દર્દીના વ્યાધિનો નાશ થતો નથી, પરંતુ ઉલટ દરદીનો પોતાનો નાશ થાય છે. આ પદ્ધતિને લીધે સંખ્યાબંધ માણસો મરણને શરણ થયા છે અને થાય છે. આ બાબત જો આટલી બધી ગંભીર પ્રકારની ના હોત તો બીચારા લોકો જેઓએ ખોટી રીતે જીંદગીનો વ્યય કરેલો છે, અને દવાની બાટલીઓ પીવાથી જીંદગી પાછી મેળવવાને માટે ફાંફાં મારે છે તેમને જોઇ આપણને વધારે આનંદ થાત. દરેક દેશમાંના પંકાયલા ડાકટરોએ ચાલુ દવા ખાવાની, મરણ લાવનારી રીતિને ઘણાજ સખ્ત શબ્દોમાં ધિક્કારી કાઢી છે. **ફીલેડલ્ફીયાનો** વિદ્વાન **ડાકટર બી. રૂશ** કહે છે કે " આ-પણેજ દરદોને વધારવામાં મદદ કરી છે એટલુંજ નહી પણ દવાની મોત ઉપજાવવાની શક્તિમાં પણ વધારે કર્યો છે, અને ઘણી વખત તો આપણે પોતેજ લખેલાં પ્રીસ્ક્રીપ્શન માટે આપણને શરમાવું

પડયુ છે. હું તમને એમ પુછું છુ કે, જે દવા એક સાજા માણુસને આપવાથી તે બીમાર થાય તેવી દવા એક બીમાર માણુસને આપવાથી તે સાજો થશે એમ તમે શી રીતે ધારી શકો છો? હું ફરીથી પણ કહું છુ કે **દવાથી દર્દ મટતાંજ નથી.** ખરેખર તો કુદરતજ માણુસ જાતનાં દર્દને મટાડનાર છે અને આપણી ફરજ છે કે તેના જે રસ્તા હોય તે શોધી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ, નહિ કે તેના રસ્તાની સામે થવું."

હું આ બોધ પાઠમાં વ્યાધિ શા કારણુથી થાય છે તે ચોકખી રીતે બતાવીશ, અને તેથી કરીને તમારે તેનાથી દુર કેવી રીતે રહેવું અને તેને કેવી રીતે મટાડવો એ તમને સહેલાઇથી સમજાશે. સાધારણ રીતે દરેક જણુ એમ સમજે છે કે વ્યાધિ એ એક દુસ્મન છે. અને આપણે તેના સામે મજબુતીથી લડવું જોઇએ. આ એક ભૂલ ભરેલી ભ્રમણા છે. ખરૂ જોતાં તો વ્યાધિ એ આપણા શરીરમાં મલીન પદાર્થો જે ભેગા થએલા હોય છે તે કાઢી નાખવાની કુદરતની આપણા ભલા માટેની કોશીશ છે. તે બગડેલા પદાર્થો જો આપણા શરીરમાં વધારે વખત રહેતો આપણું મૃત્યુ નીપજવાનો સંભવ છે.

આગળ ઉપર કહેવામાં આવ્યુ છે તે પ્રમાણે માણુસના શરીરમાં જુના પરમાણુઓનો નાશ થવો અને નવા પરમાણુઓએ તેમની જગા લેવી એ ક્રિયા સતત ચાલુ રહે છે. શરીરના દરેક અવયવ અને સ્નાયુઓ દરેક ક્ષણે બદલાતાં જાય છે. જુના પરમાણુઓનો લય થઇ નવાં પરમાણુઓ તેમની જગાએ દાખલ થાય છે—આ ક્રિયા આપણુને નુકશાન કરતા છે એમ આપણે સમજવાનું નથી પરંતુ એ તો આપણી હયાતીનોજ કુદરતી પાયો છે.

દર્દનું જો વધારે વિવેચન કરીએ તો દરદ એટલે એક સ્થિતિ અથવા અશાન્તિ——આપણી જીવનશક્તિ આપણા શરીરમાં રહેલો કચરો કાઢી નાખવાની જે તજવીજ કરે છે તેને લઈને ઉપજતી અશાન્તિ છે. જ્યારે આ સાદા વર્ણનથી દર્દની વ્યાખ્યા પુરેપુરી તમારા સમજવામાં આવશે એટલે દરદને અટકાવવાની અને દુર કરવાની કુંચી તમારા હાથમાં આવી એમ સમજજો.

સંપૂર્ણ તદુરસ્તિનો પાયો લોહીની સ્વચ્છતા ઉપર છે. લોહીને ચોકખી સ્થિતિમાં જાળવી રાખવાથી તમે દર્દને ચોક્કસ રીતે અટકાવો છો. જો કે દરદો જુદી જુદી જાતનાં અને નામનાં હોય છે તોપણ દરેક દર્દનો હેતુ લોહીમાંથી ઝેરી પદાર્થને કાઢી નાંખવાનો છે. દર્દના જુદા જુદા પ્રકાર જોવામાં આવે છે. ઝેર કાઢી નાંખવાની ક્રિયામાં વધારે તકલીફ જે અવયવોને પડી હોય તેના ઉપર અને જે બગડેલા પદાર્થ કાઢી નાખવાના હોય તેના જથાને જાત ઉપર દરદના સ્વરૂપનો આધાર રહે છે.

જે સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતાના સ્વચ્છ લોહીને સાચવી રાખે છે અને અકસ્માતથી દુર રહે છે, અને તેમ કરવા ખાસ સંભાળ રાખે છે, તેવાં સ્ત્રી કે પુરૂષ પુરાં સો વર્ષ તંદુરસ્તિ અને સૈાંદર્ય આનંદથી ભોગવે છે. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે જીવનશક્તિ ઉપર થતા આ દબાણુની કેટલી બધી સંભાળ રાખવી જોઇએ. અને તેમ કરવાથી શરીરમાં રહેલી જીવનશક્તિ આખા શરીરમાં સહેલાઇથી ફરી શકશે, અને લોહીમાં કોઇ પણુ જાતના અસ્વચ્છ પદાર્થો ભેગા થઈ લોહીને બગાડી શકશે નહિ.

જ્યારે લોકોનો તમામ સમુહ આ સાદી બાબતથી પુરતો વાકેફ થશે ત્યારે કેટલા બધા રોગો અને પિડા કમી થશે!! અને ત્યારેજ દુઃખ માત્ર દુનિયામાં રહી શકશે નહિ. હાલમાં તો કમનશીબે જ્યારે કુદરત શરીરમાંનો બીગાડ કાઢી નાખવા માટે રોગદ્વારા પ્રયત્ન કરે છે, ત્યારે દર્દી

ઉલટો તેની સામે ઝેરી પદાર્થનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી ઉલટુ કુદરતને વિજાતીય દ્રવ્યોનો જે જથો શરીરમાંથી કાઢી નાંખવાનો હોય છે તે જથામા વધારો થાય છે.

આપણે એટલુ સમજવુ જોઇએ કે દરદ થતુ અટકાવવા માટે આપણા શરીર યત્રમાં ભગ· ડેલા મલીન પદાર્થનો જમાવ થવા દેવો જોઈએ નહિ, અને જે અવયવોનુ કામ શરીરમાંથી તેવા મલીન પદાર્થો બહાર કાઢવાનું છે તે અવયવોને ક્રિયાકારક સ્થિતિમાં રાખવા જોઇએ, જેથી તેઓ દરરોજ શરીરમાં સાધારણ રીતે થતો બીગાડ કાઢી નાંખે.

આપણા શરીરમા થએલા બીગાડને કાઢી નાખવા માટે કુદરત દરદ પેદા કરે છે. અને તે દરદ દ્વારાએ કુદરતી માર્ગેજ તે બીગાડને બહાર કાઢી નાખે છે માટ કુદરતના પ્રયત્નને આપણે મદદ કરવી જોઈએ. લોહી સ્વચ્છ કેવી રીતે કરવું તે નીચેના પાઠમાં હુ ટુંકાણમાં કહીશ.

૧ પહેલી મુખ્ય બાબતતો માનસિક સ્થિતિ અથવા મનના વલણની છે. આ બાબત જો કે કેટલાકને નવાઈ જેવી લાગશે પરંતુ થોડો વિચાર કર્યા પછી તેઓ સમજી શકશે કે આ વાત ખરી છે કારણ દરેક શારીરિક ક્રિયા અને ફેરફારનુ મૂળ મન છે.

૨ બીજી બાબત ધારેલા વર્ષો સુધી તંદુરસ્તિ, જુવાની અને સૌંદર્ય સહીત રહેવા માટે ખોરાકની પસંદગી કરવાની, તે કેટલો લેવો, ને ચર્વણ ક્રીયા કેવી રીતે કરવી એ બાબત છે. વ્યાજબી રીતે કહેલુ છે કે "લોકોનો ઘણો ભાગ પોતાની ઘોર પોતાના દાંતથીજ ખોદે છે" (Most men dig their graves with their teeth) અને વાત પણ તેમજ છે. ઘણાં લોકો ધારે છે તે કરતાં આ બાબત વધારે ગંભીર પ્રકારની છે. જ્યારે લોકો ભોજનના થાળ ઉપર કાચી ભુખે જમવા બેસે છે ત્યારે તેઓ પોતાની તંદુરસ્તિનો નાશ કરે છે અને દરદનાં બીજ વાવે છે, એ વાત સમજતા નથી. જેઓ આ બાબતનો વિચાર કરે છે તેઓ પોતાના નિશ્ચયને અમલમાં મુ-કવામાં ઢીલ કરે છે અને પછી એટલુ બધુ મોડુ થાય છે કે કંઇ ઉપાય રહેતો નથી, ત્યારે એમ ધારે છે કે જમવામાં કરેલી ભૂલો કોઇ દવા વેચનારની દુકાનમાંથી દવા લેવાથી સુધારી શ-કાય તેવી છે.

તમારે તો પુરાં સો વર્ષનું જીવન મેળવવું છે તો તમારે આથી વધારે ઉચ્ચ પ્રકારનું અને વધારે સમજણવાળુ ધોરણ રાખવું જોઇએ. જે ખોરાકથી તંદુરસ્તિને ફાયદો થાય અને જીવનમાં નવી શક્તિ પેદા થાય તેવોજ ખોરાક ખાવાનો તમારે તો નિશ્ચય કરવો જોઇએ, અને તે નિશ્ચયને દ્રઢ-તાથી વળગી રહેવું જોઇએ. આમ કરવાથી તમારે કોઇ પણ પ્રકારનું નુકશાન ભોગવવું પડશે નહિ. કારણ જે ખોરાક બહુજ આકર્ષક અને આપણી સાધારણ ભુખને સંતોષ આપનારો છે તેજ ખોરાક તમારી ધારણા માટે ખાસ બંધ બેસતો છે. પરંતુ તમારે સંભાળ રાખવી જોઇએ કે ચાલુ જમા-નામાં માણસો જેને ભુખ માને છે તે કુદરતી સાચી ભુખ નથી. કારણ કે લોકો એતો સાધારણ રીતે ખોરાકને મરી મશાલા વગેરેથી સ્વાદીષ્ટ બનાવી જીભને આનંદ આપવા માટે તે વૃત્તિનો દુરઉપયોગ કર્યો છે; જેથી ખરી ભુખ લાગેલી ન છતાં આપણી જીવ્હાઇન્દ્રી પોતાને તૃપ્ત કરવા વલખાં મારે છે તેને લોકો ભુખ માને છે. પરંતુ સારા નશીબે ખરી અને કુદરતી ભુખ અભ્યાસ વડે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

૩. તમારે વળી પીવાના પાણીની સ્વચ્છતા માટે પણ પુરતી કાળજી રાખવી જોઇએ. ઘણા રોગો અને ખાસ કરીને વૃદ્ધાવસ્થા તો અસ્વચ્છ પાણી પીવાનું ઘણી વખત પરિણામ હોય છે.

૪. જીવનશાસ્ત્રમાં બીજી અગત્યની બાબત સાધારણ કસરત છે. ક્રિયા વગર જીંદગીને ટકાવી રાખવી અશકય છે. જેમ જેમ ઉમરમા વધતા જઇએ તેમ તેમ કસરત ઘટાડતા જવી જોઇએ એ ધારવું ભૂલ ભરેલુ છે. ક્રિયાનો અભાવ શરીરમા સુસ્તી અને અકાળે વૃદ્ધવસ્થા લાવે છે. અને કસરત તો શરીરને તંદુરસ્તિ, શક્તિ અને લાંબુ જીવન આપે છે. દરરોજના ચાલુ કામ સિવાય આપણા શરીરના સ્નાયુને દરરોજ કસરત આપવી જોઇએ. લોકો જે સાધારણ રીતે કામકાજ કરે છે તેથી તો તેમના અમુક સ્નાયુનેજ કસરત મલે છે ને તે પરીપકવ થાય છે. પણ તેથી બીજા ભાગો કસરત વગર નાના અને વૃધિવગરના રહે છે. તમારે તો શરીરના બંધારણમા શક્તિ અને સૌંદર્ય જોઇએ છીએ અને તેટલા માટે આખા શરીરના બંધારણમા વૃદ્ધિ થાય તેવો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

જ્યારે સૌથી વધારે નબળા ભાગ ઉપર દબાણુ થાય છે ત્યારે તે ભાગ થાકી જાય છે, અને પરિણામે આખા શરીરને નુકશાન પહોંચે છે. હુ તમને આ પાઠમાં આખા શરીરમા સરખી રીતે શી રીતે શક્તિ મેળવવી તે શીખવવા માગું છુ જેથી કોઈ પણ ભાગ બીજાની સાથે સરખાવતા નબળો રહેવા પામેજ નહિ.

૫. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ અને આરામ આ શાસ્ત્રના મુખ્ય ભાગ છે. કામમાંથી વિશ્રાન્તિ લઇને પુરતો આરામ કેવી રીતે લેવો એ ઘણું કરી ઘણા થોડાજ માણસો સમજે છે. તેઓ દિવસ અને રાત જાગૃતિ અને નિંદ્રામાં પોતાના જ્ઞાનતંતુ ઉપર દબાણુ ચાલુ રાખે છે, જેથી જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ ઉત્પન્ન થાય છે જીવનશક્તિમા ઘટાડો થાય છે, અને નવીન શક્તિ આવતી અટકે છે.

૬. તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય મેળવવાના પ્રયાસમાં બીજી જરૂરની બાબત શ્વાસોચ્છવાસ કેવી રીતે લેવા તે છે. હવા ખરેખર જીવનનો અમૃત રસ છે. અને જો કે તે પુષ્કળ જગામાં મેળવી શકાય તેવી છે છતા સંખ્યાબંધ લોકો તો હવાના ભુખમરાથી મરણ પામે છે. આપણે ખોરાક વગર ઘણો વખત જીવી શકીએ, પરતુ હવા વગર તો થોડી મીનીટ પણ મુસ્કેલીથી જીવી શકીએ.

૭ કપડાં પહેરવાથી શરીરપર થતી અસર વીષે પણ આપણે વિચાર કરવાનો છે. શરીર શિતોદક સ્નાન (Cold water Bath) તથા સૂર્યના તડકાનુ સ્નાન (Sun Bath) અને વાયુસ્નાન (Air Bath)થી થતા ફાયદા માટે પણ વિચાર કરવામાં આવશે. શરીરમાંથી મળને બહાર કાઢવાના માર્ગોમાં ચામડી સર્વથી મુખ્ય ભાગ લે છે તેથી આપણે તે બાબતપર પર પૂરતું ધ્યાન આપવું જોઇએ.

૮ વળી આપણે પ્રેમ અને લગ્નના કાયદાઓ, તથા તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ્ય સાથેનો તેમનો સંબંધ પણ જાણવો જોઇએ. કારણ કે આપણા જીવનના આ પવિત્ર કાનુનોની અજ્ઞાનતાથી ઘણાં દરદો અને અકાળ મૃત્યુ નીપજે છે. ઘણા લોકો તો આ સુખ મેળવવાની બાબતમાં ખોટી શરમ અને દોઢડહાપણુ વાપરે છે. છેવટમાં એમ કહેવા માગુ છુ કે, જે માણસ સંપૂર્ણ જુવાની, તંદુરસ્તી, અને દીર્ઘાયુષ્યની ઇચ્છા રાખતા હોય તેમણે તો પોતાની જીંદગી કુદરતના કાયદા કાનુન સાથે બંધ બેસતી આવે તેવી વર્તણુંક રાખવી જોઇએ. જેમણે આ સંબંધે આગળ વાંચેલુ નહી હોય તેમને તો આ કામ મહાભારત જેવું લાગશે. પરંતુ મારે કહેવું જોઇએ કે આ કામ જેવું તેવું નથી. આપણે માત્ર ટેવથી બંધાયલા પ્રાણીઓ છીએ, તેથી અમુક વસ્તુ અમુક વખત કરી કે તે આપણો સ્વભાવ થઈ આનંદ આપશે. અને કુદરત જલદીથી આપણને અનુકુળ થશે અને પોતાના કાયદાને અનુસરવા

આપણને મદદ કરશે. થોડાજ વખત પછી ભૂતકાળમા જોવાથી તમે કહેશો કે જીવન યોગ્ય રીતે ગાળવું કેટલું બધુ સહેલું છે.

પુરાં સો વર્ષ જીવવાની મનોભાવના એ એક મહત્વની બાબત છે અને તેને માટે આપણે આપણાથી બને તેટલી મહેનત અને પ્રયાસ કરવો જોઇએ. હવે પછીના આવતા પાઠોમાં આપેલી સૂચના પ્રમાણે દરરોજ વર્તન કરવાથી જલદીથી સુધારણા થતી જોવામાં આવશે. અને તમારામાં એક ઉચ્ચ પ્રકારના જીવનની વૃદ્ધિ થતી જોઈ તમને અપૂર્વ આનદ પ્રાપ્ત થયા વિના રહેશે નહિ. તમે દરરોજ વધારે તેજસ્વિ, વધારે સુખી, વધારે તંદુરસ્ત અને વધારે શક્તિવાળા થતા જશો. તમારી સ્મરણ શક્તિ સુધરશે અને માનસિક શક્તિ પણ બળવત્તર થશે. જ્યારે તમે ઉંચી જાતની તદુરસ્તિનો ઝણકાર તમારી દરેક નસમા અને સ્નાયુમા અનુભવશો ત્યારે કુદરતના નિયમને અનુસરીને ચાલવાથી તમને પૂરતો બદલો મળ્યો છે એમ તમારે કબુલ કરવું પડશે. ત્યારથી તમને અકાળે પ્રાપ્ત થતી વૃદ્ધાવસ્થાનો અને મોતનો ભય રહેશે નહિ; અને ભવિષ્યમાં ઘણા દીર્ઘકાળ સુધી ઘણી સારી આશાઓમાં તમારી જીંદગી પરિપૂર્ણ થતી તમે જોઈ શકશો.

મનની કેળવણી.

તંદુરસ્ત, સશક્ત અને ટકી શકે તેવું શરીરનું બંધારણ થવામાં મનની અસરની કેટલી બધી અગત્ય છે એ વાત તો હજારમાં એકાદ માણસ પણ ભાગ્યેજ સમજતો હશે, એમ કહેવામાં જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી. ગત દશ વર્ષમા કેટલાક લોક મનોબળ આ સબંધે કેટલી બધી અગાધ શક્તિ ધરાવે છે તે સમજવા લાગ્યા છે. તેમણે આ જ્ઞાન મેળવ્યુ છે અને તેથી મળતા લાભ તેઓ ભોગવે છે. તેઓમાંના ઘણા તો માણસ જાતને વધારે તંદુરસ્તિથી અને વધારે સુખથી રહેવાનું શીખવે છે.

દુનિયામાં સર્વ મોટા ફીલસુફોએ પણ મનોબળની શક્તિ વિષે ઘણું કહ્યું છે, અને તેઓએ જે ઘણાજ અજાયબી જેવાં કર્મો કર્યા છે તે અણસમજુ લોકો તો દૈવ શક્તિને લઇને હશે એમ સમજે છે. જેઓ આ બાબતમાં થોડી પણ ગંભીરતાથી વિચાર કરે છે તેમને તો મનની શરીરના બંધારણ ઉપર થતી અસર અને સત્તા વિષે સમજાયા વિના રહેશે નહિ. આ બોધપાઠમાં આપણા વિચારોની આપણી તંદુરસ્તી અને જીવન ઉપર કેવી અસર થાય છે તે બતાવવાની મારી ધારણા છે. પુરાં સો વર્ષ સુધી તમારૂં શરીર આકર્ષક રહે તથા તમારી તમામ શક્તિ અને પૂરતી તંદુરસ્તી રહે એવું કરતાં શીખવવા માટે તમને સૂચનાઓ આપવા મારો ઇરાદો છે.

પહેલાં તો તમારે મનથી એમ સમજવું જોઇએ કે મને વિચાર (Thought Power) એ ઘણી બળવાન શક્તિ છે, અને તે વિદ્યુત કરતાં પણ ઘણીજ સૂક્ષ્મ પ્રકારની છે. તથા મગજ (Brain) તેનું કેંદ્રસ્થાન છે જ્યાંથી આપણા શરીરમાંના દરેક અણુ સાથે તે જ્ઞાનતંતુ મારફત સંબંધ ધરાવે છે. આ હકીકત જ્યારે તમારા સમજવામાં આવશે ત્યારે વિચાર–મનની આપણા શરીર ઉપર સારા કે માઠા માટે કેટલી બધી અસર થાય છે તે સમજાશે.

શાસ્ત્રિય અવલોકનથી એટલું તો સાબીત થયું છે કે દરેક વિચાર અને લાગણીથી આપણા શારીરિક બંધારણમાં કંઇક ફેરફાર થાય છેજ. દરેક લાગણીથી થતી અસર ચોકસ રીતે બતાવનારૂ એક યંત્ર શોધાયું છે અને તેને માટે પેટંટ પણ લેવામાં આવેલું છે. એક તૈયાર કરેલ પ્રવાહીમાં નળી મારફત શ્વાસ લેવાથી શ્વાસ લેનારની જુદી જુદી લાગણીઓ પ્રમાણે તે પ્રવાહીમાં જુદા

જુદા રસાયણીક ફેરફારો થાય છે. આનંદ, શોક, ગુસ્સો, અને ધારતી, એ દરેકથી જુદા જુદા રંગ થાય છે.

વ્યવહારૂ નજરથી પણ એટલું તો ચોકસ સાબીત થયુ છે કે શારીરિક સ્થિતી માનસિક સ્થિતિ ઉપર ઘણો આધાર રાખે છે, અને બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો જેવું મન તેવું શરીર. તમે જીંદગી લંબાવવા અને તંદુરસ્તિ અને શક્તિને જાળવી રાખવા માગતા હો તો તમારે તમારાં કામ અને વિચારોને પણ ડહાપણભરેલા કરવા જોઇએ. તમારી જીવનશક્તિમાં વધારો કરે તેવા વિચારોને તમારે તમારા મનમાં સ્થાન આપતાં શીખવું જોઇએ, જેથી તમારા શરીરમાં નવુ બળ અને આરોગ્ય આવશે. આપણે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે વિચારો પણ ખરી રીતે તો શક્તિઓ છે. તેઓ ખરેખર લોહચુંબક જેવા છે અને તેમને અનુકૂળ પડતા શરીરના સંજોગો અને સ્થિતિને પોતા તરફ આકર્ષે છે. તેટલા માટે તમારે જે દરેક વિચાર લાગણી કે કલ્પના આનંદ–ઉત્સાહ–શ્રદ્ધા ઉદારતા અને સૈાદર્ય પેદા કરે તેવાને પોતામાં આવવા દેવા માટે ઉત્તેજન આપવુ જોઇએ. જ્યારે આવી જાતના વિચારો મગજમાં સ્થાન મેળવે છે ત્યારે એકદમ જ્ઞાનતંતુની મદદવડે "વાઇબ્રેશન" વા ધ્રુજરીઓની શક્તિથી શરીરના છેટાના ભાગમાં પણ ખબર પડે છે, અને તેમ થવાથી દરેક અવયવને શક્તિ મળે છે તેથી તે દરેક ભાગ પોતાનુ કામ વધારે સારી રીતે બજાવે છે.

જેનું વલણ ગભરાટ, નીરાશા, પ્રતિકૂળતા, વૈરભાવ, અને નાઉમેદી ઉત્તપન્ન કરતું હોય તેવા સર્વ વિચારોને તમારે દુર કરવા જોઇએ. કારણ આવા વિચારોની અસર પણ જીવનશક્તિને નબળી પાડનાર છે. વળી તેવા વિચારોથી આપણા શરીરમાં એક ઝહેરી પદાર્થનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થઇ તે આપણા રક્તમા મળે છે, જેની અસર સુખ અને શરીરની સુદરતાનો નાશ કરનારી છે અને જીંદગીને પણ ટુંકી કરનારી છે.

ઘણા લોકો તો વહેમથી એમ ધારે છે કે પોતે બહુજ બીમાર છે, અને અમુક જાતના રોગથી પિડિત છે. તેમ ધારી વિના કારણ ભ્રમણામાં ગોથાં ખાય છે. આમ થવાથી તેઓ ખરેખર રીતે તંદુરસ્ત છતાં વ્યાધિને આમંત્રણ કરે છે અને પિડાય છે. મ્હોટાં શહેરોમાં તો હજારો લોકો પોતાને ભવિષ્યમાં કાંઈ નુકશાન થશે એવી ભ્રમણાથી પિડાતા હોય છે. દાખલા તરીકે એક માણસ એમ ફીકર કર્યા કરે છે કે મ્હારી દોલત જતી રહેશે, બીજો પોતાની નોકરી જતી રહેશે એવી ફીકર કરતો હોય છે, ત્રીજો પોતાનાં છોકરાંમાંથી કોઈ મરી જશે એવી બીકથી હેરાન થાય છે, અને ઘણાઓ તો પોતાનામાં અમુક જાતના રોગ ઘર કરી બેસશે એવી ભિતીથી દુઃખી થાય છે. બીક અથવા માનસિક ભીરૂતા, શોક, ગુસ્સો, મનમાં મુઝાવું, વગેરે આપણા રક્તમા રાસાયણીક ફેરફાર કરે છે. અને આપણા શરીરયંત્રમાં ઝહેરી ફેરફાર દાખલ કરે છે. જે માણસ હમેશ હૃદયના ધબકારા (Palpitation) ના વધારા અને ચક્કર આવવા વિષે વિચાર કર્યાજ કરે છે અને તેને માટે પોતે ચાલુ શોકાતુર રહે છે તેને ધીમે ધીમે અપસ્માર કે ફેફરૂ (Apoplexy) થવાનો વિશેષ સંભવ રહે છે અને તેમાંથી વખતે મરણ પણ નીપજે છે. કારણ એવી બાબતમાં નિરંતર ચિંતા રાખવાથી તે રોગની નિશાનીઓ પહેલાં પેદા થાય છે અને ધીમે ધીમે તેનું જોર વધવા માંડે છે. ઘણાલોકો તો શરીરના અમુક ભાગમાં થતું કંઇ સહજ દર્દ પોતાનું મોત જલદી લાવશે એમ મક્કમપણે માનવાને વળગી રહે છે. દુનિયામાં દિવસે દિવસ પ્રજા શક્તિહીન થતી જાય છે, પેઢી જાત ઉતરતા રોગો વિષે ન્યુસપેપરો અને વૈદ્યકિય વર્તમાનપત્રોમાં ચર્ચાતા લેખોથી અતિષય નુકશાન થયુ છે. કારણ તેથી લોકો એમ માનતા થયા છે કે તેઓ જેવી સ્થિતિમાં જન્મે છે તેવીજ સ્થિતમાં

રહેવાના છે. ખરેખર જોતા જીવનમાં વ્યાજબી ફેરફાર કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી પેઢી જાત ઉતરતા રોગો પણ જડમૂળથી દુર કરવાનું બની શકે તેમ છે.

તમે કહેશો કે મ્હારો સ્વભાવજ એવો છે કે મને તંદુરસ્તિને નુકશાન કરતા વિચારો આવે છે તો શું કરવું ? મ્હારો જવાબ એટલોજ છે કે આમ ધારવામાં તમે તમારા માટે અને તમારી શક્તિ માટે ખોટી ભ્રમણામા પડયા છો એમ જણાય છે. આવા વિચારો આવવા એ ખરેખર તમારો સ્વભાવજ નથી. અયોગ્ય વિચારો અને લાગણીઓ પોતાના મનમાં ઉતપન્ન થવા દીધાથી તમે ટેવાઇ ગયા છો, અને તેના પરિણામે એવાજ વિચારો તમારા મગજમાં આવવાને આકર્ષાય છે. તમારે યાદ રાખવાનુ કે "સજાતિય સજાતિયનુ આકર્પણુ કરે છે." તમારો ખરો સ્વભાવ તો ઉત્તમ, પવિત્ર, અને આનદદાયક વિચારો કરવાનો છે તમારે તમારા મગજને નિદ્રાધિન અને સુસ્ત સ્થિતિમાં રહેવા દેવું ન જોઇએ. તમારા આત્મબળને પ્રગટ કરવુ જોઇએ, અને વધારે ઉત્સાહથી નાઉમેદકરતા વિચારોને પાણીચુ આપવું જોઇએ. તેમ કરશો તો ટુંક વખતમાં તમારી આસપાસ પ્રકાશ અને આનદ ફેલાઈ રહેશે. અજ્ઞાન અને વહેમને લઈને જ્યારે તમે એમ ધારો છો કે તમે તમારી તંદુરસ્તિને સુધારી શકશો નહિ અથવા દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકશો નહિ ત્યારે તમે તમારા માનસિક વિચારોથી તમારી શક્તિઓને નિર્બળ કરી નાખો છો. કારણ તમે અમુક કામ કરી શકશો નહિ એમ ધારવાથી તેનાથી વધારે કામ તમારાથી થઈ શકવાનુ નથી. **શેક્સપિઅર** કહે છે કે "આપણા સંશયો આપણને મારે છે. જે આપણે કોશીષ કરી હોત તો મેળવી શકાત તે ભયથી તે કામ ન કરવાથી આપણે ગુમાવીએ છીએ. જો કોશીષ કરતાં ડરીએ તો પછી આપણે કશું કરી શકીએ નહિ એ ખુલ્લુ છે"

બીજી બાજુએ જો તમે પોતાના મનમાં એમ ધારશો કે તમે અમૂક કામ કરી શકશો; અને તેવી માનસિક સ્થિતિ ઝાહેર કરશો તો તેની સારી અસર તમારા શરીર ઉપર થશેજ અને તમે જલદીથી ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો લાવવાની ટેવ પ્રાપ્ત કરશો. ઉત્પાદક શક્તિવાળા વિચારો એ શુ તે તમે સમજો છો ? ઉત્પાદક અથવા સર્ગ શક્તિવાળા વિચાર એ એક સારી નરસી રચના કરનારી શક્તિ છે. એનાથી તમે તમારા શરીરને સુદ્રઢ અને નિરોગી કરી શકશો, અથવા તો તેને નિર્બળ અને વ્યાધિ ગ્રસ્ત કરશો. વિચાર એક કડીયો કે શીલ્પશાસ્ત્રી છે, એટલે આપણા માનસિક વિચારોના નમુના ઉપર આપણું શારીરિક બંધારણ થાય છે. તંદુરસ્તિ અને જીવનશક્તિના પ્રમાણનો આધાર આપણે જે વિચારશક્તિને કામમાં લાવીએ છીએ તે ઉપર રહેલો છે.

આ હકીકત તમારે ભૂલવાની નથી કે દરેક વિચાર જે તમારા તરફથી ઉદ્ભવે છે અથવા તમારા મનમાં આવે છે તેની અસર તમારી જીંદગીને લંબાવવાની અથવા તો મર્યાદિત કરવાની હોય છે. દીર્ઘ તંદુરસ્તિવાળા જીવન માટે આનંદી સ્વભાવ એ એક ખાસ ઉપયોગી બાબત છે. શારીરિક તંદુરસ્તિ વધારવા માટે ખરેખરો આનંદ ઉપયોગી છે. જે સ્ત્રી કે પુરૂષ દીર્ઘજીવન ઇચ્છિતાં હોય તેમણે તો હસવાનુ ભુલવુંજ નહિ. અને તે હસવું સંપૂર્ણ હોવુ જોઇએ. પુરાં સો વર્ષનું જીવન ભોગવનારા દરેક માણસને પુછતાં માલુમ પડયું છે કે તેઓ હમેશાં જીંદગીની સારી બાજુનેજ જોનારા હતા, અને તેઓ બધા અજાયબ પમાડે એવા આનંદી સ્વભાવના પુરૂષો હતા. તમારી પોતાની જીંદગી કેવી રીતે સુધરે અને તમારા બંધુઓનું તમે કેવી રીતે શ્રેય કરી શકો એ બાબતનો વિચાર કરવાની ટેવ પાડો. જે માણુસ પોતાની વિચારશક્તિનો સદઉપયોગ કરે છે તે ઘણાં વર્ષ જીવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનું આ શરીર લય પામી ગયા પછી પણ બીજા માણસોના મન ઉપર ઘણા વર્ષ સુધી તેના જીવનની અસર રહે છે.

બીજો એ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાનો છે કે તમારા મનમાં હમેશાં યુવાવસ્થાનાજ વિચાર આવવા દેવા, કોઇ દિવસ એમ વિચાર કરવો નહિ કે અરે હવે તે હું ઘરડો થતો જાઉં છું અને અશક્ત થાઉં છું, વર્ષો જતાં રહે છે અને થોડા વખતમાં મારે પણ જવાનું છે. તમે હજુ જુવાનજ છો એવા વિચારને વળગી રહો તો તમે વર્ષોના વર્ષો જવા છતાં પણ જુવાની બતાવી શકશો. શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્ર જાણનારા જાણે છે કે, શરીરનાં પરમાણુ અને અણુઓ નિરંતર બદલાતી સ્થિતિમાં હોય છે અને નવાં અણુ અને પરમાણુઓ જુના અણુની ને પરમાણુની જગા લેવાને આકર્ષાતા આવે છે. સાધારણ સ્થિતિમાં તે શરીરના નરમ ભાગો લગભગ ત્રીસ દિવસે, મગજનાં પુટો લગભગ સાઠ દિવસે, અને કઠણ હાડકા વગેરે લગભગ એક વર્ષમાં બદલાય છે. આ ઉપરથી તમારી ખાત્રી થશે કે તમારી યુવાવસ્થા દરેક વખતે કાયમ છે.

વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર તો એટલે સુધી પ્રતિપાદન કરે છે કે શારીરિક ઉમર એ એક જુઠાણું છે અને અશક્ય બાબત છે.

તમારા જીવનની દરેક ક્ષણે તમારૂં શરીર નવુંજ છે એ વિચાર નિરંતર તમારા મન ઉપરથી ખસવા દેશો નહિ અને તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એવો વિચાર તમે પોતે કરશો નહિ અને બીજાની સૂચનાથી પણ મનમાં આવવા દેશો નહિ. જો તમે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એ વિચારને તમારા હૃદયમાં સ્થાન આપશો તો તમારા શરીર ઉપર તેની વિરૂદ્ધ અસર થશે અને શરીરમાં સાધારણ રીતે થતી નવી રચના અટકી પડશે, અને શરીર ઉપર ધીમે ધીમે વૃદ્ધાવસ્થાની અસર દેખાશે.

અધ્યાત્મશાસ્ત્રના શિષ્યો આ આપણા શરીરમાં તંદુરસ્તિ અને દીર્ઘાયુષ્ય ઉપર થતી નવી કરણની અસર પૂરતી રીતે જાણે છે. જ્યારે તમે ખરેખર જુવાનીનાં તત્વો તમારામાં વધે છે એમ જાણો છો તો પછી યુવાવસ્થાની શક્તિઓ અને જુસ્સો બતાવવાનું કેટલું બધું સહેલું અને કુદરતી લાગે છે.

વળી યાદ રાખો કે તમારી કાયદેસર ઉમર ગમે તેટલી હોય તે તમારા શરીરની ઉમર છે એમ કહી શકાય નહિ. તમારી કાયદેસર ઉમર ભલેને પચાસ વર્ષની હોય તેથી તમારૂં શરીર પણ પચાસ વર્ષનું છે એમ કહેવું સત્ય નથી. કારણ તે તો ખોરાક, હવા અને પાણીથી દરેક અણુ અને પરમાણુ પર્યંત આખું નવું બંધાતું જાય છે. માનસિક સુધારણાના કાયદાને માન આપવા શક્તિમાન થાઓ તેટલા માટે તમારૂં શરીર તેના તમામ ભાગમાં અંદર તેમજ બહાર નવુંજ છે એમ તમારે ધારવું જોઇએ.

જો તમે આ બાબતમાં પ્રયોગ કરવા માગો તો આ નિયમ ખરો અસરકારક છે એમ થોડા વખતમાંજ પુરવાર થઈ શકે તેમ છે. તમે એક દિવસને માટે એમ મનમાં નિશ્ચય કરો કે તમે વૃદ્ધ થયા છો. જ્યારે તમે કંઈ કામ કરતા હો કિંવા હરતા ફરતા હો ત્યારે પણ તેજ વિચાર મનમાં રાખો; તમારા હાથ, પગ અને શરીરના અવયવો નબળા ને ઘરડા થતા જાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થાની બધી નિશાનીઓ આવતી જાય છે એવી ધારણા કરી તે દિવસ વ્યતિત કરશો તો ભવિષ્યમાં બીજી કોઇ પણ વખત તેવો પ્રયોગ કરવાની તમારી હીમત રહેશેજ નહિ. કારણકે તે દિવસે જે લાગણીઓનો તમને અનુભવ થયો હશે તે અવશ્ય દુઃખ આપનારીજ થઇ હશે. આ પ્રયોગ કરવાની હું તો તમને સલાહ પણ આપતો નથી. હું તો તેથી ઉલટો પ્રયોગ કરવાની સૂચના આપું છું. તમારૂં આખું શરીર નિરંતર ચાલતા ફેરફારને લઇને બદલાઈ જઈ નવું અને નવીન શક્તિવાળું

થયું છે એમ એક દિવસને માટે નિરંતર વિચાર કરો. તમારા મનને ચોક્કસ રીતે કહો કે મારૂં શરીર નવું અને જુવાનીથી ભરેલું છે અને નવી શક્તિઓને લીધે મારૂં રોજનું કર્તવ્ય સરળતા અને આનંદથી હું કરી શકું છું. જ્યારે આ માન્યતા વારંવાર મનન કરવાથી વધારે દ્રઢ થતી જશે ત્યારે તમારૂ શરીર નવીન શક્તિથી ઝણઝણાટમય થશે.

ઉપર બતાવેલા સાદા અને સરળ પ્રયોગથી તમારા સમજવામાં આવ્યું હશે કે આપણે આ· પણું માનસિક વલણ કેવા પ્રકારનુ રાખવું જોઇએ. આ પ્રયોગને તમારે તમારા જીવનનું નિત્યકર્મ સમજવાનું છે. આ ઉપરથી એમ સમજવાનુ નથી કે તમારા શરીરનીજ તમારે રાત્રિ દિવસ ચિંતા રાખ્યા કરવી, પણ એટલુંજ કે તમારે તમારા વિચારોને અમૂક રસ્તેજ દોરવા જેથી અમુક વખત પછી તે તમારી ટેવ થઇ જતાં પછી તમારે તે બાબતમાં ખાસ કાંઇ કરવાનું રહેશેજ નહિ.

આજે તમારૂં શરીર જે સ્થિતિમાં છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. તેમાં કાંઇ અપૂર્ણતા માલુમ પડે છે ? જો કાંઈ તેવું જણાય તો તમારૂ શરીર કેવું જોઇએ; તે બાબતનો મનમાં પક્કો નિશ્ચય કરો, અને એક વર્ષમા તમારા શરીરમાં તમામ ફેરફાર થઇ જાય છે કે નહિ એ વાત પણ ધ્યાનમાં રાખો. આ બોધપાઠોમાં સૂચવવામાં આવે છે તે પ્રમાણે જો જીવન ગાળવામાં આવે તો તમારી મનકામના પૂર્ણ કરવી તમને બહુજ સહેલ થઇ પડશે. હુ તમને ખાત્રી આપુ છુ કે એક વર્ષે તમે અત્યારે જેવા થવા માગો છો તેવા લગભગ થઇ રહ્યા હશો. આવી રીતે દર વર્ષે તમે તમારી ખામીઓ સુધારતા જશો અને ભવિષ્યને માટે નવીજ તંદુરસ્તિની પ્રતિમા તમારા મન પાસે ખડી કરતા જશો અને આવી રીતે આગળ વધતા જશો તો તમારી મનકામના પૂર્ણ થયા વિના રહેશે નહિ.

મનના વલણ ઉપર ધોરણ રાખીને જ્યારે આપણે આપણું જીવન દીર્ઘાયુષ્ય થવા માટે ઉપર બતાવેલા માર્ગે પ્રયાણ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે ખરેખર આપણા કુદરતી જીવનનો પાયો નાખીએ છીએ. આપણો ખોરાક કેવો કૌવતવાળો કે ચોખ્ખો છે તે જોવાની આપણને જરૂર રહેશે નહિ. જો આપણા મનનું તે બાબતમા સારૂ વલણ નહિ હોય તો તે ખોરાકથી ઉત્પન્ન થતા રસો આ- પણા રક્ત સાથે એકરૂપ થશે નહિ. ગમગીન વિચારો અને નાપસંદ લાગણીઓથી સારામાં સારો ખોરાક પણ નિરસ લાગે છે. ચાલુ તંદુરસ્તિ અને જુવાની મેળવવા માટે મનની સારી સ્થિતિ રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે તમે તમારા મનની શાન્તિ ગુમાવી દો છો અને ગુસ્સાને આધિન થાઓ છો ત્યારે તમે તમને પોતાને અને બીજાને પણ નુકશાન કરો છો.

મન, વાણી અને કર્મ એ ત્રણનો સંયોગ અને અનૂકુળતા માનસિક તથા શારીરિક તંદુરસ્તી અને યોગ્યતા લાવે છે. એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે. મન અને કર્મનો સંયોગ અને તેની સાથે મનનો દ્રઢ નિશ્ચય દુનિયામાં કાંઇનું કાંઇ કરી નાખે છે. આ હકીકત ન સમજનારને તો આ વાત બહુજ અતિશયોક્તિ ભરેલી લાગે છે. પણ વસ્તુતઃ તો કુદરત પોતાનું કર્તવ્ય મનની યોગ્ય સ્થિતિ મારફતજ બજાવે છે.

સો વર્ષનું જીવન મેળવવાની ઇચ્છા રાખનારાએ તો પોતાની મનશક્તિને ખુબ ઉત્તેજીત કરવી જોઇએ. તમારે દ્રઢતાથી માનવું જોઇએ કે પુરાં સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવું એ આપણા હાથમાંજ છે. આ બોધપાઠોમાં સમજાવેલાં જીંદગીને ઉપયોગી તત્વો સમજવાથી તમારો ઇચ્છીત હેતુ પાર પાડવા તમારી મનશક્તિ દ્રઢતાથી વધતી જતી તમે જોશો.

ઘણા દર્દીઓ જેમને મોટા નામાંકિત ડોકટરોએ બચવાના નથી એમ છાતી ઠોકી કહેલું હોય છે, એમ છતાં મનશક્તિ અને વિચારશક્તિને એક બીજા સાથે અનુકુળ કરી વ્યવહાર કરવાથી

પોતાની બીમારીમાંથી સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત થએલા છે. તેઓએ જીવવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કર્યો અને શરીરનો વ્યવહાર મનશક્તિની સત્તા નીચે છે એમ સાબીત કરી આપ્યું છે. નબળી અને અચોકસ મનશક્તિ એ ટુંકી અને નાદુરસ્ત જીંદગી બતાવે છે. જીવન અને જુવાની મેળવવાનો દ્રઢનિશ્ચય શરીરમાં નવીનશક્તિ પેદા કરે છે, અને જીવનતત્વોમા પણ નવોજ ઉમેરો કરે છે. મનશક્તિના યોગ્ય ઉપયોગની સાથે આપણા જીવનની રહેણીકરણી આરોગ્યના નિયમને અનુસરીને હોવી જોઇએ. માત્ર મનની વૃત્તિ હોય પરંતુ શરીરમાં નવા પરમાણું અને શીરાઓ બનાવવા માટે જોઇતો સારો ખોરાક, ખુલ્લી હવા, કસરત, વગેરે ન હોય તો પરિણામ ઓછું સંતોષકારક આવશે.

જીંદગી જ્યારે નિરંતર થતા ફેરફારના કાર્યક્રમમાંજ સમાયલી છે ત્યારે જન્મ અને મરણ તમારા શરીરમાં થયાજ કરે છે, તેથી તમારી મનોવૃત્તિને મૃત્યુ ઉપર જીત મેળવવાને બદલે શરીરમાં થતી ખોટ પુરી પાડવાની ક્રિયા તરફ વધારે વાળવી જોઇએ. આ પ્રમાણે તમે જે શાસ્ત્રાનુસાર રીતથી ચોકસ લાંબી જીંદગી મળે છે તે રીતનુ અનુકરણ કરશો. ઐક્યતાથી વિચાર શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે, એ વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ અને તેનું વારવાર મનન કરવું જોઇએ. જીવનશક્તિઓની સાથે વિચાર શક્તિની ઐક્યતા કરી પ્રવૃત્ત થવાથી તમો જીંદગીના બળમાં નવીન વધારી શક્તિવાન થશો અને તેમ કરવામાં હરહમેશ એટલુ યાદ રાખવું કે કુદરત એ તમારો ખરો સખા અને મદદગાર પણ છે.

બોધ પાઠ ૪.

આપણે કોઇ પણ ધારણા પ્રમાણે ફતેહમદ થઇએ તે માટે પહેલાં તો આપણે આપણા વિચારોને અને શક્તિઓને તે ધારણા ઉપર એકત્ર કરવા જોઇએ. જેવી સ્થિતિ આપણે પ્રાપ્ત કરવા માગતા હોઈએ તેવી સ્થિતિની આપણા મન આગળ આકૃતિ રાખવી જોઇએ અને પછી તે મેળવવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઇએ. જે માનસિક સ્થિતિ આપણી તંદુરસ્તિ અને દિર્ઘાયુષને અનુકુળ છે તેવી માનસિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે તમારી મનકામના ઉપર વિચાર અને મનની એકત્રતા કરવી જોઇએ. કોઈ પણ ચોકસ વિચાર, આશા, કર્મ અને ધારણા બાબતજ તમારી માનસિક શક્તિને રોકવી અને બીજા બધા વિચારોની ગેરહાજરીમાં તે બાબતજ મનન કરવું એનો અર્થ વિચારની એકત્રતા; એ એકત્રતાના અરસામાં, બીજા નાપસંદ અને ન જોઇતા વિચારો મગજમાં આવી શકતાજ નથી. પણ તે અમુક બિંદુપર આવી જઈ માત્ર તેના સ્વામી જે મનનાજ હુકમો સાંભળે અને જુએ છે તે એકત્રતાની દરમ્યાન જે બાબતમાં મનની એકત્રતા હોય છે તે બાબતમાંજ વિચાર પૂર્ણ જોરથી પોતાની ક્રિયા કરે છે.

૨. આ બોધ પાઠોમાં દિર્ઘાયુષ મેળવવા માટેના નિયમો કહેવામા આવ્યા તેનો તમે અભ્યાસ કરો તોપણ જ્યાં સુધી તમે તમારા મગજ–વિચારોને તે બાબતમાંજ એકત્ર કરો નહિ અને તે નિયમો પ્રમાણે ખરેખર વર્તન કરો નહિ ત્યાં સુધી તેમાંથી કશો ફાયદો થવા સંભવ નથી. કેટલું બની શકે અને કેટલું બની શક્યું છે એ માત્ર વાંચવાથીજ, જો તમે મેળવેલ જ્ઞાનને ઉપયોગમાં લેશો નહિ અને તમારા પોતાનાજ કેસમાં તેને લાગુ કરશો નહિ તો તમને કંઈ મદદ મળશે નહિ. શોધકની ઝીણી બુદ્ધિ, ગવૈયાનું કૈાશલ્ય અને ભાષણ કર્તાની અલૈાકિક શક્તિ એ બધાં વિચારની એકત્રતાનાં પરિણામ છે. પ્રયત્ન કરો એમ મારે તમને કહેવાનું છે. દરેક બાબતની કસોટી કાઢો અને જે ઉપયોગી લાગે તેને ચીવટથી વળગી રહો અને તેના ઉપરજ તમારાં મનની એકત્રતા કરો. એકદમ લોકો અજાયબ થાય એવાં કામ કરવાની આશા રાખો નહિ પણ

જે કર્યું તેના કરતાં વધારે સારૂં કરવાની કોશિશ કરો અને કોઇકિ દિવસે તમે પોતેજ જોશો કે તમે અજાયબી ઉત્પન્ન કરે તેવા કામ કરવાને શક્તિવાન થયા છો.

ઝીણીઝીણી બાબતોમાં પરિપૂર્ણતા મેળવવાથી આખી બાબતમાં પરિપૂર્ણ થવાય છે. તમે તમારી શક્તિ અને વખતને ગુમાવો નહિ–જીવનમાં એક ચોકસ નિશાન રાખો અને દરેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરો–કોઇ પણ ચોકસ નિશાન–ધારણા વગર પ્રયત્ન કરવામાં જેટલી શક્તિ માણસ જાત સ્વાભાવિક રીતે ગુમાવે છે તેટલી શક્તિનો પ્રવાહ કોઇ ચોકસ બાબતસર ચલાવવામાં આવે તો ચોકસરીતે અજાયબ જેવું પરિણામ આવે–તમારો ગમે તેટલો ઉચ્ચ ઉદ્દેશ હોય તોપણ તેને પ્રાપ્ત કરવામાં મનની એકત્રતા એજ મુખ્ય બાબત છે.

૩. આ નિયમોનું મનન કરવા વખતે જો તમે તેમાં એકાગ્રવૃત્તિ રાખશો તો દરેક શબ્દ અને વાક્યનો ખરો અર્થ તમે શીખશો. કેટલાક લોકોને માટે કહેવામાં આવે છે કે તેઓ કોઇ પણ કાગળ કે ચોપડીનો ગુહ્ય અર્થ સમજી શકે છે. પણ ખરેખરી હકીકત એવી છે કે વાંચનાર પોતાની એકગ્રતાની શક્તિને લઇને જે વિચારો લખનાર પોતાના લખાણમાં બતાવી શકતો નથી તે વિચારોનું પોતાની શક્તિથી પોતા તરફ આકર્ષણ કરે છે એ બીજા ઉમેરાયલા વિચારોથી–તે કાગળ સબંધી બધી હકીકત તે સમજી શકે છે. જો તમે મનને એકત્ર કરવાનો પ્રયાસ કરશો તો ઉપર બતાવેલ અગત્યના જ્ઞાનનાં મૂળતત્વો બરાબર સમજી શકશો.

૪. ફોટોગ્રાફીનું જ્ઞાન આજકાલ બહોળો વિસ્તાર પામેલુ છે. અને જે દેખાવનો ફોટોગ્રાફ લેવાનો હોય છે તેનું બીંદુ જો યોગ્ય લેવામાં ન આવ્યુ હોય તો કાચપર પડતું પ્રતિબિંબ અસ્પષ્ટ પડે છે; પરંતુ જો બિંદુ (ફોકસ) બરાબર લેવામાં આવેલ હોય તો તસ્વીર ચોકસ અને સાફ પડે છે.

૫. આ ઉપરથી મનની એકત્રતાની અગત્ય સમજી શકાશે. અને કેમેરાની માફકજ આપણા મગજમાં બહારની ચીજોની છાપ પડે છે. જે માણસ પોતાના ધ્યાનની એકત્રતા કરતો નથી તેને જે વિચારો આવે છે તે અચોકસ હોય છે. પરંતુ જે માણસ પોતાની શક્તિને એકત્ર કરીને ઉપયોગ કરે છે તેના મગજમાં છાપ પણ સારી પડે છે અને ભવિષ્યમાં તેના મન ઉપર તેની સારી છાપ રહે છે.

૬. જો તમારામાં મનને એકાગ્ર કરવાની શક્તિ કમતી હોય તો નીચે બતાવેલા કસરતના પ્રયોગોથી તમારી શક્તિને એટલી સુદ્રઢ કરશો કે ઘણા વખત સુધી તમે મનને એકત્ર કરવા શક્તિમાન થશો. તેમ થવાથી તમારી સ્મરણશક્તિ સુધરશે અને અસ્વચ્છ વિચારો અને આભાસને બદલે સ્વચ્છ છાપ તમારા મનપર પડશે. પરિણામે તમારી જીંદગીમાં એક નવીજ ખુબી માલમ પડશે.

૭. મેં આ કસરતોના પ્રયોગ જે તૈયાર કર્યા છે તેથી બે ફાયદા થશે–એક તો તમને એકાગ્રતા મેળવતાં આવડશે અને બીજું તેજ એકાગ્રતાથી તમારા શરીરમાં નવીન શક્તિ આવશે.

સવારે ઉઠીને તરતજ અને રાત્રે સુવા જતા પહેલાં નીચે બતાવેલી કસરત કરવાથી તમારામાં એકત્રતાની શક્તિ પ્રાપ્ત થશે.

કસરત નંબર ૧.

જે ઓરડામાં હવાની આવજાવ પુષ્કળ હોય તેવા ઓરડામાં એક સારી ખુરસી ઉપર બેસો. કરોડના ભાગને ટટાર રાખો, માથુ જરા ઉંચુ રાખો તેથી શ્વાસોચ્છ્વાસ પૂર્ણ અને કુદરતી લેવાશે. આંખો બંધ કરી નીચેના વિચારનું મનન કરો **"સંપૂર્ણ સુવાનીતું મૂળ મારા પોતામાં છે"** મનમાંજ તે વિચારનું મનન વારંવાર કરો અને તે વાક્યના અર્થનું ધ્યાન ધરો. બીજા વિચારોને તે

વખત તમારા મનમાં આવવા દેવો નહિ. આ પ્રયોગ ૧૦ મીનીટ સુધી ચાલુ રાખો. શરૂઆતમાં કદાચ આ તમને મુશકિલ લાગશે. એક વિચાર દરમ્યાન બીજા વિચારોને આવતાં અટકાવવા જરા મુશકિલ પડશે પરંતુ જેમ જેમ તમે તે પ્રયોગ કરતા જશો તેમ તેમ સહેલું થતું જશે. થોડા વખતમાંજ તમારી મુશકેલી દુર થશે અને તમો જે અગત્યના વિચાર ઉપર દ્રઢ મન કરવા માગશો તે વિચાર ઉપર દ્રઢ મન કરી શકશો.

નંબર ૨.

નંબર ૧ માં કહેલું છે તેજ આસન પ્રમાણે બેસો અને ઉંડા નિયમીત રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લ્યો. આંખો બંધ કરો અને તમે પોતેજ પૂર્ણ તદુરસ્ત, યુવાન અને સૌંદર્યયુક્ત હો તેવી આકૃતિ મનમાં ધારો, એ આકૃતિનું પુરતી રીતે મનન કરો અને તેના દરેક અવયવને તમો જેવા થવા ઇચ્છના હો તેવાજ ધારો—તમારા મનમાં તમારી આકૃતિ પૂર્ણ વિશાળ થએલી ધારો. તમારો ચહેરો પૂર્ણ વિશાળ થએલો, સ્નાયુઓ પુરતાં પુખ્ત થએલાં અને આખી આકૃતિ પુરતી સુંદર અને વૃદ્ધિ પામેલી જુઓ. આ માનસિક આકૃતિને તમારા મગજમાંથી ખસવા દો નહિ. જો કે આ વખતે તમારી ખરેખરી આકૃતિ ગમે તેવી હોય તે વિષે વિચાર કરવાનો નથી. બીજા વિચારો કે મનોકૃતિને દુર રાખો. આવી આકૃતિ તમારા મનમાં લાવવામાં કદાચ શરૂઆતમાં તમને વિટંબના જણાશે પણ તેથી નાહિંમત થશો નહિ. જેમ તમને આ પ્રયોગ કરવામાં મુસ્કેલી પડે તેમ તમારે આ પ્રયોગની વધારે જરૂર છે એમ સમજવાનુ છે. આ પ્રયોગમાં ખંતથી મંડો અને થોડા વખતમાં તમે ફતેહમંદ થશો. ખંત છે એજ ઉત્તમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનું ચિન્હ છે. જ્યારે તમે તમારી માનસિક સુદ્રઢ આકૃતિ મનમાં ખડી કરો ત્યારે તેવા થવાની તમારામાં શક્તિ છે એમ પુરતી રીતે માનો, તેવો વિચાર લાવો. કારણુ વિચારથીજ તમારા શરીર પર સારી નરસી અસર થવાની છે. નીચે બતાવેલો પ્રયોગ, જો તમારી ઉમર વધી ગઇ હશે અને ઘડપણનાં ચિન્હો તમારા શરીર પર દેખાતાં હશે તો મનની એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ અને શરીરમાં યુવાનીના અંકુરો પાછાં પેદા કરવા, ઘણોજ ઉપયોગી થઇ પડશે.

નંબર ૩.

આગલા નંબરમાં કહેલું છે તે પ્રમાણે બેસીને, આજે તમારા શરીરની જે સ્થિતિ છે તેવી આકૃતિની મૂર્તિ મનમાં ધારો—જો આજે તમારી ઉમર ૭૦ વર્ષની હોય તોપણ આવી આકૃતિ મનમાં બેચાર મિનિટ રહેવા દઇ પછી તમે ૫૦ વર્ષનાજ હો અને વધારે યુવાન અને વધારે સશક્ત દેખાઓ તેવી આકૃતિ તમારા મન પાસે ખડી કરો. એકાદ મિનિટ આવી મૂર્તિ મન પાસે રાખી પછી તેથી પણ વધારે નાની હોવાનો સંકેત કરો. આ પ્રમાણે કરતાં કરતાં છેવટ તમો ૨૫–૩૦ વર્ષનાજ હો એવી મૂર્તિ તમારા મનમા પેદા કરો. જ્યારે તમે આ બિંદુએ પહોંચો ત્યારે તમારા મનને તે મૂર્તિ પર એકાગ્ર કરો. નંબર ૨ માં કહેલું છે તે પ્રમાણે તે યુવાની અને શક્તિસૂચક મૂર્તિ પર એક મનથી ધ્યાન ધરો. પાંચ મિનિટ કે તેથી પણ બની શકે તેટલો વધારે વખત મનની એકાગ્રતા કરો. આ પ્રયોગો દરમ્યાન તમારા શરીરમાં પણ વૃદ્ધાવસ્થામાંથી જુવાનીના થતા ફેરફાર પણ પુરતી રીતે લક્ષમાં રાખો. દરરોજ આરસીમાં જોઇ દરેક ફેરફાર અને સુધારા થતા ધ્યાનમાં રાખો. થોડાજ વખતમાં તમારા દોસ્તો, તમારામાં થએલા સુધારા વિષે અજાયબી બતાવશે, તમારી પોતાની શક્તિની કીંમત ઓછી આંકો નહિ. તમે તમારા સ્થૂળ શરીરના ધણી છો તે તમારૂં નોકર છે અને તેને તમારા ઉપર સત્તા લેવા દેશો નહિ.

૧૨. આ કસરતોના ચાલુ ક્રમથી, જુવાનીના વિચારો તમારા મગજમાં એટલી બધી અસર કરશે કે તમારા શરીરની જીવનશક્તિઓ તેથી સતેજ થશે અને પૂર્ણ વૃદ્ધિ પામશે. ગયા બોધપાઠમાં બતાવ્યું છે કે મનના વિચારો શિલ્પશાસ્ત્રીઓની માફક શરીરની રચના કરે છે અને આપણે શરીરના બનાવટના પરમાણુઓ બદલતા જવાથી નવું શરીરજ વારંવાર બનાવીએ છીએ. સુંદર અને સશક્ત મૂર્તિપર મનની એકાગ્રતા કરવાનું કારણ એવું છે કે દરેક માનસિક આકૃતિઓ શરીરના મનના વલણમાં મળી જાય છે. અને આપણા આ સ્થૂળ મંદીરને બનાવવામાં અને જીર્ણોદ્ધાર કરવામાં ઘણોજ અગત્યનો ભાગ લે છે. જો આપણું શરીર વરસો જતાં પણ એવું એ રહેતું હોત તો તેમાં કંઈ પણ ફેરફાર કે સુધારો કરવો અશક્ય થઇ પડત. પરંતુ તે ખરેખર રીતે દર ક્ષણે બદલાતું જાય છે તેથીજ તેને આપણે જે માનસિક આકૃતિ સારી અને પસંદ કરતા હોઇએ તે પ્રમાણે સુધારવાનું કરી શકીએ તેમ છે. અને જે શરીરમાં ન્યૂનતા હોય તેને દુર કરી શકીએ.

૧૩. જે સ્થિતિ ઉપર તમે વધારે મનન કરશો તેજ સ્થિતિ તમારા શરીરમાં પણ પેદા થશે. તમારો દરેક વિચાર તમારા લોહીમાં એક જાતનો રાસાયણીક ફેરફાર કરે છે. તે લોહી શરીરના દરેક ભાગને કૌવત આપવા જાય છે તેથી જ્યારે માનસિક અને શારીરિક શક્તિ, જુવાની અને શક્તિવાળી માનસિક આકૃતિ પર એકાગ્ર થાય છે ત્યારે તમારાં જ્ઞાનતંતુ અને લોહીમાં એક જાતનો શારીરિર ફેરફાર થાય છે અને તે ફેરફાર માનસિક આકૃતિ અને વિચારને અનુસરીનેજ થાય છે.

જો તમે સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવા માગતા હો અને તે દરમ્યાન નિરંતર તંદુરસ્તિ અને સૌંદર્ય ટકાવી રાખવા ઇચ્છતા હો તો તમારી ઇચ્છિત ધારણા પર મનને દ્રઢ લગાડવું જોઇએ. તમારી ધારેલી મનોકૃતિને ચાલુ રીતે મન આગળ ખડીજ રાખવી જોઇએ અને તે એટલે સુધી કે યુવાની અને શક્તિ આપણને ચાલુ હોવીજ જોઇએ એમ આપણું માનસિક વલણ થઇ જાય. આમ થવાથી થોડા વખતમાં એ તમારી ટેવ થઈ જશે અને તમને તેને માટે કશો પ્રયાસ કરવો પડશે નહિ; કારણ તે ઈચ્છા પછી એક તમારા જીવનનોજ ભાગ થઇ પડશે. આટલુ થયું કે ફતેહ તમારી થઈ ચુકીજ સમજવી.

જ્યારે તમે આ પ્રયોગોની શરૂઆત કરશો ત્યારે તમારામાં પૂર્વેથી રહેલા વિચારો અને અભિપ્રાયો વગેરે અલબત તમને હરકત કરતા થશે. આમ થવું એ કુદરતી છે. કારણ કે જે વિચારો આપણા મગજમાં નિવાસ કરી રહ્યા હોય છે. તે આપણોજ ભાગ થઈ રહે છે. અને નવા વિચારો જુના વિચારોને દુર કરી પોતે ત્યાં સ્થાન લે છે. તમે આટલો વખત સુધી બીમારી, નબળાઇ અને મોતના આગમનના વિચારો કરી તેને માટે રાહ જોઈ બેઠા છો તેથી પહેલાં જરા તેવા વિચારોને દુર કરતાં મુશકેલી પડશે અને નવા વિચાર તથા નવા જીવનનો પ્રાદુર્ભાવ થવાના વિચાર આવવા જરા મુશકેલ પડશે. આ ફેરફાર કરવામાં જે મુશ્કેલી તમને પડશે તેથી તમે સમજી શકશો કે વિચારોની આપણાપર કેટલી બધી અસર છે. જ્યારે નવા વિચારો તમારામાં પૂર્ણ રીતે ચોકસ થાય છે ત્યારે તમારી જીંદગી પણ તેટલેજ અંશે બદલાઇ જશે.

ઉપર કહેલા નિયમો અને કસરતો જો તમે બરાબર રીતે પાળશો અને તેમાં ખંતિલા થશો તો તેનું પરિણામ ઘણુંજ જલદી અને સારૂં થશે. જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થતાં વર્ષો લાગ્યાં છે તે સ્થિતિ એક અઠવાડીયામાં કે એક માસમાં બદલાવાની આશા રાખશો નહિં. સુધારાની શરૂઆત જરા ધીમી થશે પણ તે દરમાસ વધતી જશે—જુનાં અને બગડેલાં પરમાણુઓ ને સુધારવા અને દુર કરવામાં તમને દરેક મહીને સહેલુ થતું જશે કારણ તમારામાં દર મહીને નવાં અણુ વધતાંજ જશે. જેમ જેમ તમે ઘણાં વરસ જીવશો તેમ તેમ વધારે આરોગ્ય થતા જશો.

હું ખાત્રીપૂર્વક માનું છુ કે જો ઉપર કહ્યા પ્રમાણે કોઇ માણુસ ખંતથી અને નિરંતર વર્તશે તો તેના જીવનની હદ રહેશે નહિ.

જો તમે પૂર્વે ઘડપણુથી કે દરદથી ૬૦, ૭૦ કે ૮૦ વરસે ગુજરી જવાનું ધાર્યું હશે તો આ પ્રયોગો કરવાથી તે ધારણા તમારી બદલાઈ જઈ તેને બદલે તમને એક જાતનો પૂર્ણ વિશ્વાસ પેદા થશે કે તમારી યુવાવસ્થા એક સૈકા સુધી લંબાશે.

માણુસ જાતનો મોટો ભાગ જીવનની બાબતમાં જે ભૂલભરેલા વિચારો ધરાવે છે, તેવા વિચારોથી ઉચ્ચતર અભિલાષા રાખવા માટે તમારે એકાગ્રતાની કસરત તરફ પુરતું ધ્યાન આપવું જોઇએ. જોકે ઘણા લોકો આપણુને ઘડપણ જલદીથી આવે છે એવો વિચાર મજબુતાઇથી રાખે છે તોપણ તમારે આ શિક્ષણ લીધા પછી તમારા મન અને બળને એવું તો દ્રઢ રાખવું જોઇએ કે તેવા વિચારોની જરા પણ તમને અસર થવા પામે નહિ. જે લોકો શક્તિ રહીત હોય છે અને એકાગ્રતાની શક્તિ જરા પણ ધરાવતા નથી તેવા લોકો બીજાના વિચારોની અસર તળે જલદી આવી જાય છે. આવા લોકો ફતેહમંદ થતા નથી. જે લોકો મનની એકાગ્રતા કરી શકે છે તેવા લોકો પોતાના ધંધામાં પણ સારા પંકાયા છે.

જો એકાગ્રતા મેળવતાં આવડતી ન હોય તો ગમે તેવી જાતની સારી કસરત કરો તોપણ પુરતો ફાયદો મળશે નહિ. દાખલા તરીકે જે માણુસ એક મોટા આરસા પાસે ઉભો રહી કસરત કરતાં દરેક સ્નાયુને નિહાળશે અને તેને માટે મનને પ્રફુલ્લિત રાખશે તે માણુસ બીજા માણુસો જે સાધારણુ રીતે કસરત કરે છે તેના કરતાં વધારે સારી રીતે સુદ્રઢ થાય છે. જે વિચારોનું આપણે મનન કરીએ અને એકાગ્ર ચિત્ત રાખીએ તેવા વિચારોથી આપણી જીંદગીને ઘણી અસર થાય છે. એમ હોવાથી દિર્ઘાયુષ મેળવનારાએ તંદુરસ્તિના વિચારપર એકાગ્ર થવું જોઈએ. જે જે બાબતોથી જીવન ફરીથી કૌવત મેળવે છે અને નવી શક્તિ પામે છે તે તે બાબતોપર ખાસ મનન કરવું જોઇએ. તંદુરસ્તિ અને જીવન વધારનારાં શાસ્ત્રો પર મનન કરવું જોઈએ. વખત અને શક્તિનો ખોટો વ્યય કરો નહિ. તેમજ પેટંટ દવાઓ વેચનારા જાહેર ખબરોમાં દરદ અને તેની પીડાઓનાં જે ચોંકાવનારાં લખાણો કરે છે તેથી પણ ગભરાઓ નહિ. આવી જાહેર ખબરોમાં અસરકારક રીતે લુચ્ચાઈથી વર્ણુન કરેલાં દરદોનાં ચિન્હો વગેરે વારંવાર વાંચવાથી ઘણા લોકો તો પોતાને બિમાર બનાવે છે. આ પ્રમાણે થતા પહેલાં તો આવી જાહેરાતો છપાવનારાઓ લોકોમાં દરદ સંબંધી વિચારો ફેલાવી લોકોને બીમાર સ્થિતિમાં મેલે છે, અને પછી પોતાની દવાઓથી લોકોને આરામ કરી ખોટો જશ મેળવે છે. મારી સલાહ છે કે આવી જાહેરાતો વાંચવીજ બંધ કરવી અને જે વિષયો તંદુરસ્તિ બક્ષનારા છે તેવા વિષયો વાંચતા રહેવું.

તમારે જે બાબતોથી મનને ઘણોજ આનંદ અને સુખ પ્રાપ્ત થાય છે તેવી બાબતોમાંજ મનને રોકવું. આવી રીતે તંદુરસ્તિ અને જીવન શક્તિનો વધારો થશે. સુંદર અને સશક્ત પુતળાંઓની આકૃતિઓ બરાબર જોઈ તેમનાથી મનને પ્રફુલ્લિત રાખો કારણુ તેમ કરવાથી તમારાં પોતાનાં શરીરને કેવું દ્રઢ કરવું છે તે બાબતનો તમને પોતાને ચોખ્ખો વિચાર આવશે. આનંદી અને સાફ દિલના લોકો સાથે સંબંધ રાખો કારણ તેમની હાજરી અને વાતોથી પણ તમારા વિચાર સુધરશે. આ નિયમો દેખીતા બહુ સાદા છે પરંતુ તેઓ તમારા ભવિષ્યને માટે ઘણાજ ઉપયોગી છે.

કેટલાક લોકોને કોઈને કાંઇ બાબત ઉપર વધારે લક્ષ રહે છે. કુદરતનુ સૌંદર્ય કે પક્ષીઓનું મધુર ગાયન કે નાનાં છોકરાંની સાદી રમત ગમતથી તેઓને જેટલો આનંદ થાય છે તેના કરતાં વધારે આનદ કોઇ મરણ પામેલા માણુસનો અગ્નિસંસ્કાર કરવા જનાર માણુસોના સમુ-

હને જોવાથી કે તેમની સાથે જવાથી થાય છે. તેઓ બગીચા કે કુદરતી ખેતરોમાં ફરવા કરતાં મસાણોમાં ફરવાનું વધારે પસંદ કરે છે. જો તમારૂં પણ આવુંજ વલણ હોય તો તેવા વિચારો તમારે સુધારી લેવા જોઇએ. કારણકે આવા વિચારો શરીરનું જીવન ઓછું કરનારા, તંદુરસ્તીને નુકસાન કરનારા અને મૃત્યુ લાવનારા છે. તંદુરસ્ત અને સશક્ત બાળકો પ્રફુલ્લિત થતાં ફૂલો અને છોડવાઓ, સુંદર ઝાડો, મધુર ગાયન ગાતાં પક્ષીઓ, સુંદર વહેતી નદીઓ અને ગંભીર સમુદ્ર એ બધાનું મનન કરો, કારણ એ બધાં જીવન બતાવે છે. જે જે બાબતોથી જીવનની વૃદ્ધિ થાય છે તે તે બાબતોમાં ધ્યાન આપો. વહેતી નદી દરેક પળે નવીન થતી જાય છે અને તળાવ તો વહેતું નહોતાં બંધેજ પાણીવાળું હોઈ જીંદગીને નુકસાન કરનારૂં હોય છે. ચાલુ વહેતી જીંદગી રૂપી ઝ-રામાંથી તમારે પણ નવું જીવન મેળવવું જોઇએ. છોકરાંઓ તરફ પ્રેમ રાખવાથી વૃદ્ધિ, નિર્દોષતા અને આનંદનો ભાવ તમારામાં પણ ઉત્પન થશે. જે પ્રમાણમાં તમે છોકરાંઓના ખુશ મિજા-જમાં ભાગ લેશો તેજ પ્રમાણમાં તમે તમારી યુવાની પાછી મેળવવામાં શક્તિમાન થશો.

તંદુરસ્તિ ટકાવી રાખવા અને દિર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવામાં બીજી એ બાબત જરૂરની છે કે આ-પણે આપણી જીંદગીની એક ચોકસ નેમ રાખવી જોઇએ અને અમુક બાબતમાં આપણું મન પરોવવું જોઇએ. કોઇ પણ જાતનાં કામમાં ઘણોજ ખંતથી ભાગ લેતાં આપણને જીંદગીમાં એક જાતનો આનન્દ મળે છે અને તેમ કરવાથી તમારાં જીવનની વૃદ્ધિ થશે.

કેટલાક લોકો જ્યારે અમુક ઉમરે પહોંચે છે ત્યારે પોતાના કામમાંથી રીટાયર થાય છે; આમ કરવું જ્યારે તેમની પાસે પૈસા હોય છે અને બાકીની જીંદગીને માટે કંઇ પૈસા બચાવ્યા હોય છે ત્યારે વધારે સુગમ થાય છે. જે બાબતમાં માણસ પોતાનું મન રોકતો હતો તે બંધ થાય છે ત્યારે તેના શરીરના તમામ અવયવો પણ રીટાયર થવા લાગે છે અને પરિણામમાં તે શારીરિક અને માનસિક નબળી સ્થિતિમાં આવી જાય છે. જીંદગી અને ક્રિયાકારક સ્થિતિ એ બંને એકજ બાબત જેવાં છે. અને જ્યારે આપણે કોઇ પણ અવયવને વાપરતા બંધ થઈએ છીએ ત્યારે તે બગડી જાય છે અને ફરીથી સશક્ત થવામાં ઘણી મુસ્કેલી નડે છે.

મારો કહેવાનો એવો અર્થ નથી કે માણસે એક સંચાની માફક નિરંતર કામ કરવુંજ જોઇએ અને પૈસા મેળવવા માટે મંડવું જોઈએ. પણ જ્યારે તે પોતાના અમુક ધંધામાંથી રીટા-યર થાય ત્યારે તેણે બીજી કોઈ બાબતોમાં મનને રોકવું જોઇએ. પોતાની મન શક્તિને નિરંતર રીતે સજીવ ન રાખવા માટે આ એકજ અકસીર ઉદ્યમ છે. ટુંકામાં જો તમારે તંદુરસ્તિ, યુવાની, શક્તિ, ફતેહ અને બુદ્ધિ મેળવી અને સો વર્ષ સુધીની સશક્ત જીંદગી ભોગવવી હોય તો એ-કાગ્રતા જીવનની કુંચી છે તે મેળવવા માટે સતત પ્રયાસ એકદમ શરૂ કરો.

બોધ પાઠ ૫.

શ્વાસોચ્છ્વાસ કેવી રીતે લેવા તે વિષે એક સાધારણ કહેવત છે કે દુનિયામાં માણસ જાત જેટલાં દરદો ભોગવે છે તેનું મુખ્ય કારણ અત્યંત આહાર–વિહાર છે. જો કે આ કહેવતમાં ઘણે અંશે સત્ય સમાયલું છે. તોપણ મારૂં તો ખાત્રીથી માનવું છે કે શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની ખોટી રી-તથી તેટલુંજ કે તેથી પણ વધારે દુઃખ પેદા થાય છે. ઓક્સીજન–પ્રાણવાયુ અને પરસેવાની ક્રિયા જેથી શરીરમાં પેદા થએલ ઝેરી પદાર્થ કારબન ડાઈઓકસાઇડ નીકળી જાય છે, તે બંને બાબતની ઉપયોગતાની ઘણા થોડા લોકોનેજ ખબર હોય છે. અપુરતો પ્રાણવાયુ અને ખોટી રીતે લેવાતા શ્વાસપ્રશ્વાસ શરીરના સ્નાયુઓને જડ બનાવે છે. શરીરનાં બંધારણને નબળું પાડે છે, જ્ઞાનતંતુ-ઓને શિથિલ કરી નાખે છે, અંતઃકરણ અને ફેફસાંમાં દર્દ પેદા કરે છે અને જલદીથી ઘડપણ અથવા અકાળ મૃત્યુ લાવે છે.

એ તેા ખરેખરી દીલગીરી ભરેલી હકીકત છે કે એક સેામાંથી પંચાણું માણુસેા તેા પુરતી હવા ન મળવાથી બીમાર હેાય છે. આમ થવાનું કારણુ ઘણા ભાગે કુદરતી ખુલ્લી હવાનેા ખરેા ઉપયેાગ શેા છે તે જ્ઞાનનેા અભાવ છે. આપણા શરીરમાં ૩૪ પેાષણુની જરૂર છે તેમાં ઘણેા ભાગ તેા હવામાંથી મળે છે એ વાત સાંભળી ઘણા લેાકેા તેા અજાયબ થશે. માણુસ જાત ખેારાક વગર ૪૦ દિવસ, અને કેાઇ પણ જાતના પ્રવાહી પદાર્થ વગર ૧૦ દિવસ જીવી શકે છે પણ પ્રાણ વાયુ વગર તેા પાંચ મિનિટ પણ જીવી શકાતુ નથી એમ પ્રયેાગેાથી સાબીત થઇ ચૂક્યું છે.

શ્વાસેાચ્છ્વાસની અસર શરીરના પેાષણુ ઉપર થાય છે. અને તેથી તેની અસર જીવનશક્તિ ઉપર પણ થાય છે. તે એવી રીતે કે જ્યારે યેાગ્ય રીતે શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાય છે ત્યારે શ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી હેાજરી અને આંતરડાં પેાતાની ક્રિયા ત્વરાથી કરે છે જેના પરિણામે પાચનક્રિયાના ઉપયેાગી રસેા ખેારાક સાથે મળી જઇ અન્નમાર્ગ એલીમેન્ટરી (કૅનાલ) માથી પસાર થાય છે. વળી પ્રાણવાયુ લેાહીને પણ જરૂરનેા છે, અને વધારામાં શરીરમાં ભેગેા થએલેા ઝેરી મળ જે શરીરને નબળું પાડનારેા છે અને નુકસાન કરનારેા છે તેને ફેંફસાંદ્વારા બહાર કાઢી નાંખવાનું કામ પણ શ્વાસેાચ્છ્વાસથી સુગમ થાય છે. આપણા શરીર અને હવાની વચ્ચેનેા સંબંધ બરાબર ચાલુ રહે તેને માટે બે બાબતેા જરૂરની છે—એક તેા સ્વચ્છ હવા અને બીજી શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાની શક્તિ. જેવી રીતે આપણી પાસે ખેારાકનેા પુષ્કળ જથેા છતા આપણે જો તેનેા ઉપયેાગ ન કરીએ તેા તેના પરિણામે ભુખમરાથી મૃત્યુ નીપજે, તેવીજ રીતે જો આપણે યેાગ્ય રીતે શ્વાસેાચ્છ્વાસ ન લઇએ તેા કુદરતે પુષ્કળ સ્વચ્છ હવા બક્ષેલી છતાં આપણે પ્રાણુ વાયુના ભુખમરાથી પીડાઇને રેાગેાના ભેાગ થઇ પડીએ એ દેખીતુ છે.

વિશાળ ભવ્ય છાતી, ટટાર કરેાડ (વાંસાનેા પીઠનેા ભાગ) અને શરીરની સામાન્ય ટટારી એ જીવનની મુખ્ય નિશાનીએ છે. માણુસેા જેએા આ દુનિયામાં કંઈ પણ ફતેહ પામ્યા છે તેએામાં આ ચિન્હેા જોવામાં આવ્યાં છે. શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાનેા યેાગ્ય રસ્તેા બહુ સ્હેલાઈથી મેળવી શકાય છે. જો ફેફસાં બહુ નાના અને નબળાં હેાય, છાતી ટુંકી અને વળેલી હેાય અને જીવનશક્તિ કમ હેાય તેાપણુ આ બાબતમાં ચેાકસ કેળવણી લીધાથી થેાડાજ વખતમાં ફેંફસામાં અને સાધારણ જીવનશક્તિમાં ઘણેા સારેા ફેરફાર થાય છે.

દરેક માણુસે બની શકે તેટલી સ્વચ્છ હવા પેાતાના શ્વાસેાચ્છ્વાસમાં લેવી જોઇએ. જોકે હવા દરેક સ્થળે પથરાયલી હેાય છે છતાં પણ સ્વચ્છ હવા હમેશાં મળી શકતી નથી. આ દુનિયામાં એવાં હજારેા માણુસેા છે કે જેમને સ્વચ્છ હવા મળવાનું સાધન છતાં પણ તે લાભ તેએા લેતા નથી અને ઝેરી હવામાં આનંદથી રહે છે. એ ખરેખર અજાયબ જેવું છે કે ઘણા લેાકેા આવી રીતે હવાથી ડરે છે. જો કે તેએા તેના વગર જીવી શકે નહિ એમ તેા પેાતે જાણે છે. લેાકેા ઘણી વખત જે એારડામાંથી પ્રાણવાયુનેા જથેા ઘણેા એાછેા થઇ ગયેા હેાય છે અને સ્વચ્છ હવા આવી શકતી નથી એવા એારડામાં ઘણેા વખત બેસી રહે છે, અને પછી માથું દુખવાની કે શરીરમાં બેચેની ઉત્પન્ન થવાની ફરીયાદ કરે છે. આવી રીતે બગડેલી હવા શ્વાસમાં લેવાથી શરીરની જીવનશક્તિ ઘણી ઘટી જાય છે અને દરદને વહેારી લે છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે દરેક માણુસને સ્વચ્છ હવાની ખાસ જરૂર છે; કારણકે સ્વચ્છ હવાનેા પુષ્કળ જથેા ફેફસામાં લેવાથી ફેફસામાં રહેલી દુષિત હવા જલદી બહાર નીકળી જાય છે, અને આરેાગ્યમાં વૃદ્ધિ થાય છે. દરેક માણુસને તંદુરસ્ત રહેવાને કેટલી હવા જોઇએ તે સંબંધે વિદ્વાનેાનેા નીચે પ્રમાણે અભિપ્રાય છે—જે સ્થળે સ્વચ્છ હવા સારી રીતે આવજાવ કરી શકતી હેાય તેવી ૮૦૦ કયુબિક ફીટ જગા

દરેક માણસને પોતાનું આરોગ્ય સાચવી રાખવા સારૂ શ્વાસોચ્છ્વાસ માટે જરૂરની છે. રાત્રિ અને દિવસમાં જે ઓરડામાં બહારની હવા સારી રીતે આવજાવ કરી શકતી હોય તેવો ઓરડો ઓરસ-ચોરસ દશ ફીટ અને આઠ ફીટની ઉંચાઇનો હોય તો તે એક માણસને જેટલી હવા શ્વાસોચ્છ્વાસને માટે ૨૪ કલાકમાં જોઇએ તેટલી હવા પુરી પડશે.

એટલું યાદ રાખવુ જોઇએ કે હવાની સ્વચ્છતા તેની ગરમી ઉપર આધાર રાખતી નથી. ઠંડી હવા ઘણી વખત અસ્વચ્છ હોય છે તેનુ કારણ એવું હોય છે કે તે બંધેજની હવા હોય છે અથવા તેવી હવા માણસના શરીરમાંથી નીકળેલી હોતાં અસ્વચ્છ હોય છે. અને જો ઘર અંદર બહારની હવાની સારી રીતે આવજાવ થઇ શકતી હોય તો ઘરની અંદરની હવા જરા ગરમ છતાં પણ સ્વચ્છ થઇ જાય છે.

આપણી જીંદગી અને આરોગ્યતાને માટે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી રીત આટલી બધી અગત્યની છે છતાં ઘણા થોડાજ લોકો કેવી રીતે શ્વાસ લેવો જોઇએ તે જાણે છે. **કદી પણ મોંએ શ્વાસ લેવો નહિ.** નાસિકા દ્વાર (નસકોરા) તેને માટેજ પ્રભુએ આપ્યાં છે. ગરમ હવા હોય ત્યારે પણ મોંએથી શ્વાસ લેવો એ ઘણું નુકશાનકારક છે. હવામાં ઘણાં નુકસાનકારક તત્વો હોય છે, જે ગળા અને ફેફસામાં જવા પહેલાં હવામાંથી ગાળી જુદા પાડવાં જોઇએ. જો શ્વાસોચ્છ્વાસ નાસિકા દ્વારા લેવામાં આવે છે તોજ શરીરમાં જવા પહેલાં હવા સ્વચ્છ થાય છે.

જે માણસ પુરતી સ્વચ્છ હવા નાસિકાદ્વારા પોતાના શરીરમા લેતો નથી તે માત્ર જીવે છે એમજ કહી શકાય. તેની જીવનશક્તિ અને દિર્ઘાયુષ માટેની આશા બહુ થોડીજ હોવી જોઇએ. જે માણસ નાસિકાદ્વારાજ હમેશાં સાધારણ રીતે શ્વાસ લે છે તેઓ પોતાની જીંદગી આનંદથી ભોગવી શકે છે. વિશાળ છાતી, ટટાર કરોડ અને શ્વાસોચ્છ્વાસ લેનારા ભાગોની આરોગ્યતા એ ત્રણ બાબતો જીવન શક્તિનુ પુરતું પ્રમાણ સૂચવે છે. યોગ્ય રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતાં શીખવાથી તમે તમારી જીવન શક્તિમાં વધારો કરી શકશો, તમારી છાતીને વિશાળ કરી શકશો, ફેફસાને મજબુત બનાવશો અને તમારી તબીયતની કોઈ પણ નાદુરસ્તીને પાછી તદુરસ્ત બનાવશો.

હાલમાં જુદી જુદી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ક્રિયા શીખવવામાં આવે છે. તે ઉદર સંબધી, છાતી સંબંધી, આંતરડાં સંબધી અને એવી રીતે શરીરના અમુક ભાગ ઉપર અસર કરનારી છે. આ બધી રીતો અમુક ભાગને લગતીજ હોય છે. અને તેઓ શરીરના અમુક અવ્યયનેજ ફાયદો કરે છે. એટલે કે તેઓ શરીરના તમામ ભાગની વૃદ્ધિ કરનારી નથી આપણે તો જે રીતિથી આખું શરીર વૃદ્ધિ પામે તેવી રીતનીજ જરૂર છે. જેથી શરીરનો કોઇ પણ અશ નબળો રહે નહિ. તમારે તો એવી રીતે શ્વાસ લેવાની જરૂર છે કે જેથી બધી હવા ફેફસાંના દરેક દરેક ભાગમાં પહોંચે. અને દરેક અણુને નવીન જીવન આપે. તમે તો તમારા માથાથી તે પગ સુધી જીવનવાળા થવા માગો છો.

આ બાબતની સૂચનાઓ લીધા પહેલાં તમારે બીજી બાબત સમજવાની છે, તમારે પહેલાં તો ફેફસાં કેવી રીતે પોતાનું કામ કરે છે તે જાણવું જોઇએ. એમ ધારવામાં આવે છે કે હવાને શરીર અંદર લેવાથી આપણાં ફેફસાં મજબુત થાય છે. તેથી ઘણા લોકો તો નાસિકા દ્વારા વાયુને અંદર દાબીને લેવાની કોશીસ કરે છે. પણ આથી ઉલટાં નસકોરાં દબાઇ જાય છે અને હવાનો જથ્થો અંદર આવવો કમી થાય છે. એટલે આ રીત ખોટી અને થકવી નાખનારી છે. આવી રીતે જે લોકો શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવા માગે છે તેઓ પોતાની શક્તિનો વ્યય કરી નાંખે છે અને તેટલીજ શક્તિ પાછી આ પ્રયોગથી મેળવી શકતા નથી. જેમ તેઓ વધારે પ્રયત્ન કરે છે તેમ તેઓ વ-

ધારે થાકી જાય છે અને પેાતાના ધારેલા હેતુમાં નિષ્ફળ જાય છે. **ઉપરથી શરૂ કરવાને બદલે ફેફસાના નીચેના ભાગથી શરૂ કરવું જોઇએ.** આપણાં ફેફસાં ધમણની માફક કામ કરે છે. હવા ધમણમા ભરવામા આવતી નથી, પરતુ ધમણમાં જે હવા વગરની ખાલી જગા થઇ હેાય છે તે ભરવા માટે હવાનું તેમાં ખેંચાણુ થાય છે. જેવી રીતે ધમણનેા પેાલેા ભાગ ફુલાવાય છે તેવી રીતે તમે તમારી હેાજરી ફુલાવી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરેા. તમે જોશેા કે જેમ જેમ તમે તેમ કરવામાં જોર વાપરતા જશેા તેમ તેમ ફેફસા અને બ્રોંકીઅલ ટયુબનાં હવાનાં અણુઓ (Cells) માં ખાલી જગા થશે અને નાસિકાદ્વારા બહારથી હવા અંદર આવવા માંડશે. અને જે પ્રમાણુમાં હેાજરી ફુલાવી હશે તે પ્રમાણુમાં ફેફસાંમાં હવા પુરાઇ જશે. ફુલાવવાની ક્રિયાની શરૂઆત હેાજરીમાંથી થશે, અને પછી તે છાતીના નીચેના ભાગ તરફ જશે અને હેાજરીની ફુલાવવાની ક્રિયા ચાલુ થતા, છાતી અને આંતરડાના સ્નાયુઓમાં શક્તિ આવે છે, જેથી છાતીનાં હાડકાં ઉચાં થાય છે, કરેાડનેા ભાગ, પાંસળા પણ ઉંચા થાય છે અને બહારની તરફ દબાણુ થતાં આખા શરીરનેા મધ્ય ભાગ (હેાજરીના સૈાથી નીચેના ભાગ પેડુથી કરી છાતીના ઉપરના ભાગ સુધી) એટલે કે હાંસડીના હાડકા સુધીના તમામ ભાગમાં પવન ભરાય છે. આ પદ્ધતિથી હવાથી ભરાવાની ક્રિયા, બીજી જે શ્વાસેાશ્વાસ લેવાની રિતી હાલમાં પ્રચલિત છે તે પ્રમાણે અમુક ભાગમા થાય છે તેમ ન થતા આખા શરીરના મધ્ય ભાગમાં બધી જગાએ સમભાગે થાય છે.

આ શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાની ખરી કુદરતી અને આરેાગ્ય બક્ષનારી રીત છે, કારણ કે આ પ્રયેાગથી આખાં ફેફસા વપરાય છે અને તેમાથી હવાની આવજાવ પુરતી રીતે થતાં તેઓ નિરેાગ બને છે; વળી તેમાં એક બીજો પણ ફાયદેા સમાયેલેા છે ઘણી વખત એવું બને છે કે માણસ પેાતાનાં ફેફસાંમાં જેટલેા પવન વધારે ભરાય તેટલુ સારૂ એમ સમજી ઘણેા પવન જોર કરી ફેફસામાં ભરવા જતાં, ફેફસાંના નાજુક અણુંઓને ઘણુ દબાણુ થતા નુકશાન થાય છે અને કેટલીક વખત તેમાંથી લેાહી નીકળે છે આમ થતું આ રીતથી અટકે છે આ રીત પ્રમાણે તેા વિશાળ થતી સ્નાયુની શક્તિના માપ પ્રમાણે ફેફસાંમાં ભરાતી હવાનેા આધાર રહે છે. જેમ જેમ સ્નાયુઓ મજબુત થતા જાય છે તેમ તેમ ફેફસાંના અણુંઓ પણ મજબુત થાય છે અને વધારે હવા અદર ખેંચાય છે અને તેથી ધારેલેા ફાયદેા શરીરને મળે છે. શ્વાસનું અદર લેવું જેટલુ ઉપયેાગી છે તેટલુંજ તેનું બહાર જવું પણ ઉપયેાગી છે; કારણ તેનાથી શરીરની અંદર રહેલેા બિગાડ બહાર નીકળી જાય છે. શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે હેાજરીના સ્નાયુ કે પડને બની શકે તેટલા સંકેાચેા જેથી બધી કારબેાનીકએસીડગેસ બહાર નીકળી જાય, અને પછી બીજા શ્વાસથી ફેફસાંમાં જેટલી હવા માઇ શકે તેટલી નવી હવા ભરાય. આવી રીતે સ્નાયુના વપરાસથી સ્નાયુ મજબુત થાય છે. શ્વાસેાશ્વાસ લેવાની આ રીત તમને સંપૂર્ણ સારી માલુમ પડશે. એજ એક ખરી રીત છે અને કુદરતના નિયમાનુસાર છે. સાચી રીતે શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાથી માણસ ઘણી સહેલાઇથી ઘણું કામ કરી શકે છે અને થાકી જતેા નથી. જો તમે દિવસમાં ત્રણ વખત સૂચના આપ્યા પ્રમાણે સાચી રીતે શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાનું શરૂ કરશેા અને ૫ કે ૧૦ મીનીટ કેાશીસ કરશેા તેા થેાડાજ વખતમાં તમને તેવી ટેવ પડી જશે અને પછી તમારે તે બાબતમાં કંઈ વિશેષ ધ્યાન આપવાની જરૂર પડશે નહિ. જો તમારેા કામધંધેા એવી રીતનેા હેાય કે તમારે ઘરની અંદરજ આખેા દિવસ બેસી રહેવું પડતુ હેાય તેા તમારે સાંજ સવાર ફક્ત અરધેા કલાક પણ ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હવા હેાય તેવી જગ્યામાં ફરવાની ગેાઠવણુ તેા કરવીજ જોઇએ, કારણ ઘરની અંદર તદ્દન સ્વચ્છ હવા તેા મળી શકેજ નહિ.

ફરવા જવું એ પણ એક ઉત્તમ પ્રકારની કસરત છે. તે વખતે (ફરવા ગયા હોઈએ ત્યારે) ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસ અંદર લેવો, તે દરમ્યાન એક બે ત્રણ એમ સાત સુધી ગણવું, અને પછી ચાર ગણતા સુધી શ્વાસને અંદરજ અટકાવી રાખવો. અને પછી તેને દશ સુધી ગણતાં ગણતાં ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો. શ્વાસ લેવાનો આ પ્રયોગ કોઇ સારી હવાની આવજાવ હોય તેવા ઓરડામાં પણ થઇ શકે. પરંતુ તેમ હોય તો શ્વાસ અંદર લેતી વખતે (ચાલવાને બદલે) આપણા બન્ને હાથને ધીમેથી ઉંચા કરતા જવા. અને શ્વાસ રૂંધતી વખતે, એટલે કે, ચાર ગણતાં દરમ્યાન હાથને ઉંચાજ રહેવા દેવા; અને શ્વાસ બહાર કાઢવાની વખત દરમ્યાન હાથ ધીમે ધીમે નીચે લેતા જવા, એટલે એકથી દશ ગણતાં ધીમે ધીમે હાથને નીચા નીચા ઉતારતા જવા; અને હાથને ઉંચા કરવાની વખતે પગના તળીયાને ઉંચા કરતા જવું એટલે કે માત્ર પગની આંગળીઓ ઉપરજ ઊભા રહેવું; અને ધીમેથી હાથને નીચા ઉતારતી વખતે ધીમે ધીમે પગનાં તળાંને પણ નીચાં કરતા જવું, એટલે આખા પગનાં તળીયાં જમીનપર મૂકી દેવાં. આ પ્રયોગ દશ કે પંદર મિનિટ સુધી કરો. જે કસરત કરવી હોય તે યાતો ખુલ્લી જગ્યામાં કરવી અથવા તો પુષ્કળ હવાવાળા ઓરડામાં કરવી. બારીઓ ખુલ્લી હોય તો તેથી શરદી થઇ જવાનો ભય રાખશો નહિ. કારણકે ઘણું ખાવાથી, શરીરમાંથી બગડેલો પદાર્થ બરાબર રીતે ન નીકળી જવાથી, શરીરને ઘણો થાક લાગવાથી, અને અસ્વચ્છ હવાને શ્વાસમાં લેવાથીજ શરદી થાય છે. વળી એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે જેમ દિવસે સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે તેમ રાત્રિને વખતે પણ જરૂર છે. બારીઓ બંધ કરીને જે ઓરડામાં હવાની આવજાવ ન થતી હોય તેવા ઓરડામાં કદી પણ સુવું જોઈએ નહિ તેમજ મોંઢે માથે ગોદડુ ઓઢીને પણ સુવું જોઇએ નહિ. શરદ હવાની ગમે તેટલી ટેમ્પરેચર હોય તોપણ આપણે એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે અસ્વચ્છ હવા જેટલી નુકશાનકારક છે તેટલી શરદ હવા નથી. જ્યારે સ્વચ્છ હવા લેવી એ દરેક વખતે બની શકતું નથી ત્યારે સ્વચ્છ હવા મળે તેમ હોય ત્યારે તે લેવાનું ચુકવું નહિ.

શ્વાસ લેવાનું સુગમ થવા માટે અને આપણી શક્તિનો નકામો વય અટકાવવા માટે શરીર ઉપર દબાણ કરે એવું કપડું પહેરવું જોઈએ નહિ તંગ બદન, જેકેટો, વેઈસ્ટકોટો, ગળાના કોલરો અને કમરપટા વગેરે શરીરના આરોગ્યના નિયમથી પ્રતિકુળ છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને હરકત કરતા છે. કમરની આસપાસ તાણીને કપડાં પહેરવાથી ફેફસાંને નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ હોજરી અને આંતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી પાચનક્રિયાને પણ ખલેલ પહોંચે છે. તંદુરસ્તીના નિયમ અનુસાર તમારે તમારાં કપડાં રાખવાં જોઈએ.

ફરતાં કે બેસતાં તમે તમારી પીઠના ભાગને સીધો રાખો અને તમારા ખભાને જરા પાછળ રાખો. કારણ નમીને બેસવાથી ફેફસાં અને છાતીને સંકોચાવું પડે છે અને તેથી જીંદગી ટુંકી થવાનો સંભવ છે. દિર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવાને માટે તમારે શરીરના તમામ અવયવો પોતાની ક્રિયા છુટથી કરી શકે તેમ કરવું જોઇએ, અને તેઓ એક બીજા સાથે અને કુદરતના નિયમ અનુસાર પોતાનું કામ બજાવે તેમ કરવું જોઇએ.

આપણા શરીરમાંના લોહીને સારૂં અને સ્વચ્છ બનાવવા માટે, ખરી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતાં શીખવાની ખાસ જરૂર છે. જે હવા આપણા શરીરમાં શ્વાસમાં લઇએ છીએ તેમાં રહેલી ઓકસીજન ગૅસ-પ્રાણ વાયુ—આપણા શરીરમાં જે પદાર્થનું પૃથક્કરણ થયા કરે છે તેમાં જુદો પડેલો કાર્બોન જે લોહીમાં હોય છે તેને ચુસી લે છે. શરીરનાં સ્નાયુઓ નિરંતર રીતે ઘસાતા જાય છે અને મૂળતત્ત્વો કે ક્ષારોમાં બદલાતા જાય છે, અને પછી શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે.

કાર્બનને પ્રાણુવાયુ સાથે મળી જવા શિવાય શરીરમાંથી નીકળવાનો બીજો માર્ગ નથી. પ્રાણુવાયુ શરીરમાં લોહીમાં રહેલા કાર્બન સાથે મળી જઈ કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસમાં ફેરવાઈ જાય છે. અને આ કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ એક બહુ જલદ ઝેર છે તેથી ફેફસાં શ્વાસ બહાર કાઢતી વખતે કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાંખે છે. જો કાર્બોનીક ઍસીડ ગૅસ શરીરમાં રહેવા પામે છે તો તેના પ્રમાણમાં ઘણી હોય તો જલદી, અથવા થોડી હોય તો ધીમે ધીમે મૃત્યુ લાવે છે. આવી સ્થિતિને ઝેરી લોહી કહેવામાં આવે છે અને તે સ્વચ્છ હવાની તંગીને લઇને થાય છે અને ઘણા લોકો તેમાંથી મૃત્યુ પામે છે.

આગળ કહેવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે લોહીની સ્વચ્છતા ઉપર શરીરની તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષનો આધાર રહેલો છે. પુરતો શ્વાસ ન લેવાથી લોહીમા પ્રાણુવાયુ પુરતી રીતે મળી જઈ શકતો નથી અને તેથી તેમાં નવીન તત્ત્વો ઉમેરાતાં નથી. જે માણુસ પુરતી રીતે સ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં લેતો નથી, તે માણુસ જલદીથી શા માટે મરી જાય છે એ વાત હવે તમે બરાબર સમજી શકશો. જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસ પુરતો અને બરાબર રીતે લેવામાં આવે છે ત્યારે શરીરના બધા અવયવો શરીરમાંથી બગડેલો પદાર્થ કાઢી નાંખવામાં મદદ કરે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ ખરી રીતે ન લેવાતા હોય તો શરીરની અંદરની સ્વચ્છતા મેળવવી અશક્ય થઈ પડે છે.

જે દરેક શ્વાસ તમે શરીરમાં અંદર લ્યો છો તે તમને નવીન જીવન આપે છે. એટલે વારંવાર અને પૂરેપૂરો શ્વાસ લેવો જોઇએ. જે દરેક શ્વાસ તમારા શરીરમાંથી બહાર જાય છે તેમાં બગડેલો અને ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે અને તેવો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં પાછો દાખલ થઈ લોહીને બગાડે નહિ એ ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. શરીરમાં થતો ઘસારો અને નવીન થતા સુધારા વચ્ચે જો સમતોલપણું સાચવવામાં આવે તો દિર્ઘાયુષ મેળવવું સુગમ પડે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા અને શરીરમાં પાછા નવા પદાર્થો પેદા થવાની ક્રિયા એક બીજા સાથે ઘણો નિકટનો સંબંધ ધરાવે છે. તેથી ખરી રીતે અને પુષ્કળ શ્વાસ લેવો એજ શરીરમાં બગડેલા પદાર્થને કાઢી નવા પદાર્થને તેની જગાપર લાવવાને માટે પુરતું છે.

ઉપરની હકીકત ઉપરથી હું એમ કહેવા માગતો નથી કે ખરી રીતે પુરતો શ્વાસ લઇએ તો પછી શરીરના આરોગ્યશાસ્ત્રના બીજા નિયમોનું ઉલ્લંઘન સહેલાઈથી થઇ શકે. એટલે કે યોગ્ય માનસિક વલણુ, ખોરાક, કસરત અને નહાવું વગેરે પણુ ઘણી જરૂરની બાબતો છે. શરીરને આરોગ્ય બનાવવવામાં અને દિર્ઘાયુષ લાવવામાં ફેફસાંની સારી સ્થિતિ એ એક મુખ્ય બાબત છે. અને જો કે તે એક ખાસ જરૂરની બાબત છે તોપણુ તે આપણા શરીરને લગતા આરોગ્યશાસ્ત્રનો અમુક ભાગ છે. યોગ્ય શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવાની ક્રિયાથી ખોરાક પાચન કરાવનારા અવયવો મજબુત થાય છે તોપણુ તેમનાથી ન બની શકે તેવું અશક્ય કામ સોંપી તેમને બગાડવા જોઇએ નહિ. યોગ્ય શ્વાસપ્રશ્વાસથી મેળવેલી વધારાની જીવનશક્તિને શરીરના વધારે સુદૃઢ થતા બંધારણુમાં વાપરવી જોઇએ, અને નહિ કે તેને બીજી કસરતો કરવાની હોય તે ઓછી કરવા વાપરવી.

આ બોધપાઠ પુરો કર્યા પહેલાં મારે તમને આગ્રહપુર્વક સૂચવવું જોઈએ કે ઉપર લખેલા નિયમો પ્રમાણે વર્તન કરવાનુ તમારે એકદમ શરૂ કરી દેવું. મુલતવી રાખવાનાં પરિણામ માઠાં નીવડે છે અને ઘણી વખત તો તેથી વિનાશ થાય છે. વર્તમાનકાળના જેવો બીજો કાળ નથી અને આ ક્ષણુથીજ ધ્યાનમાં રાખી સ્વચ્છ હવાને શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવાનું શરૂ કરો. જે ઓરડામાં રહેતા હો તેમાં હવાની આવજાવ પુરતી રીતે છે કે કેમ એ તપાસતા રહો. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાથી જે જીવનશક્તિ અને આરોગ્ય મળી શકે તેમ છે તે મેળવવામાં આનાકાની કરો નહિ. માનસિક વલ-

ણુની જરૂર પણ ભુલના નહિ. દરેક શ્વાસોચ્છ્વાસ તમારામાં નવીન જીવન લાવનારો છે એ વાતને મન આગળ ચાલુ રાખો. જ્યારે તમે મજબુત, સારા અને આનંદદાયક વિચારોને મનમાં આવવા દેશો ત્યારે તમે એવી સ્થિતિમા આવશો કે તમારા શ્વાસોચ્છ્વાસ બરાબર યોગ્ય રીતે લેવાતા થશે. લાગણીઓને દબાવવાથી અને આનંદદાયક વિચારોને દબાવવાથી ફેફસાં અને અંતઃકરણ ઉપર દબાણ થાય છે, અને તેથી હ્રદયની ક્રિયામા ખલેલ પહોંચે છે. દુનિયામાં સારી બાજુ તમે જુઓ અને સ્વચ્છ હવા લ્યો, મનને સ્વચ્છ અને નિર્મળ રાખો તો તમારી સો વર્ષની ઉમર થશે છતાં પણ તમે સશક્ત અને યુવાન રહેશો.

બોધપાઠ ૬.

દરેક સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતે તંદુરસ્ત અને મજબુત થવા તથા પોતાનું સૌંદર્ય અને સારો દેખાવ સો વર્ષ કે તેથી પણ વધારે વખત સુધી જળવાઈ રહે એવી ઇચ્છા રાખવી જોઇએ. કારણ આ બાબતો દરેક જણ પસંદ કરે છે. જેઓ આ પ્રમાણે ઇચ્છતા હોય તેમણે તો પોતાના સ્નાયુઓને નિયમિત રીતે દરરોજ કુદરતી કસરત આપવી જોઇએ. શરીર જો ચાલુ કામ કરતું ક્રિયામા રહે છે તોજ શરીરમા વૃદ્ધિ અને નવીન શક્તિ આવે છે. સુસ્તી, શરીરમાં આળસ, દરદ, જલદીથી જુવાનીનો લય અને મોત આણે છે.

વળી એટલું પણ યાદ રાખવાનું છે કે કોઈ પણ એકજ ભાગને વધારે પડતી કસરત આપવાથી, તે ભાગને નુકશાન થાય છે. તેથી આખા શરીરના તમામ સ્નાયુઓને કસરત મળે તેવી યોજના કરવી જોઇએ. ઘણા લોકો તો એમ ધારે છે કે તેઓને જો કોઇ પણ જાતની સખ્ત મહેનત પોતાના ધંધા પ્રસંગે કરવી પડે છે તો પછી કોઈ પણ જાતની વધારે કસરતની જરૂર નથી; પરંતુ આવી સ્થિતિમાં તો તેમને વધારે કસરત કરવાની ખાસ જરૂર છે. તેઓ જે પોતાના ધંધાને અંગે કામ કરે છે તેથી તો તેમના અમુક સ્નાયુનેજ યોગ્ય કસરત મળે છે, અને વૃદ્ધિ પામે છે. પરંતુ તેથી બીજા સ્નાયુઓ કઈ પણ કસરત વગર ક્રિયાકારક શક્તિ રહિત થઇ જાય છે. પરિણામે શરીરની અયોગ્ય અને એક અંગની બીજા અંગ વિરૂદ્ધ વૃદ્ધિ થાય છે અને શારીરિક દેખાવ બેડોળ અને નાપસંદ કરવા લાયક થઈ પડે છે. આપણે એવાં ઘણાં માણસો જોઇએ છીએ કે જેઓના હાથ બહુ સારા વૃદ્ધિ પામેલા હોય છે. પરંતુ પગ બહુજ નબળા હોય છે અથવા તો ચહેરાના સ્નાયુઓ પુષ્ટ થએલા હોય છે પરંતુ શરીરના બીજા ભાગના સ્નાયુઓ તમામ નબળા અને અશક્ત રહેલા હોય છે. પરંતુ આ સ્થિતિ કુદરતી નથી. એ ઉપરથી તો એટલુંજ દરે છે તે આવા માણસના અમુક સ્નાયુ જોઇએ તે કરતાં વધારે વૃદ્ધિ પામેલા છે અને બીજા જોઇએ તે કરતાં ઓછી વૃદ્ધિ પામેલા છે. જો આખું શરીર યોગ્ય રીતે બરાબર સમવૃદ્ધિ પામેલું હોય છે તો તેનો દેખાવ સારો અને સુશોભિત થાય છે.

જે માણસનો શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ક્રિયા કર્યા વગરનો રહેતાં જડ જેવો થઈ જાય છે, તેવા માણસે ઘણાં વર્ષ તંદુરસ્ત જીવન અને સૈાંદર્ય સહીત રહેવાની બહુ આશા રાખવી નહિ. આવો માણસ માત્ર અરધોજ જીવે છે. તેને પૂર્ણ જીવનની ખુબી શી છે તે પણ માલમ નથી. તમારૂં કામ ગમે તેવા પ્રકારનુ હોય તોપણ તેથી તમને પુરતી કસરત મળે છે એમ સમજતા નહિ. તેથી તમને કદાચ અમુક જાતની કસરત પુરતી કે તેથી પણ વધારે મળતી હશે. કદાચ તેથી તમારા અમુક સ્નાયુઓને પુષ્કળ કસરત મળતી હશે, પણ તેથી તમને જે સંપૂર્ણ વિસ્તાર વાળી વૃદ્ધિની જરૂર છે તેવી વૃદ્ધિ મળશે નહિ. કદાચ તમે એમ કહેશો કે આખા દિવસનું કામ કર્યા પછી બહુ થાકી રહ્યા હોઇએ તો તેથી કસરતની જરૂરજ નથી. પણ એમ કહેવું એ તો માત્ર

યોગ્ય કસરતનો ખરો ઉપયોગ શું છે એ બાબતનુ તમારૂં જ્ઞાન અપૂર્ણ છે એમ બતાવે છે. એમ હોય કદાચ કે તમારા શરીરના અમુક અવયવો અને સ્નાયુઓ થાકી ગયા હોય અને તેમને આરામ આપવાની જરૂર હોય, પરંતુ તમારા બીજા બધા સ્નાયુઓ કે જેમને નહિ જેવી કે ઘણી થોડીજ કસરત મળી હોય તેમનુ શુ? તેમને તમારે ભુલી જવા જોઇએ નહિ. થોડી કુદરતી કસરત આપવાથી તમને ફાયદો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ થાકેલા સ્નાયુઓને પણ વિશ્રાંતી મળતાં તેઓ શાંત થાય છે. ગમે તેવા થાકી ગયા છો એમ તમને લાગતું હોય તોપણ દરરોજની થોડી પણ કુદરતી કસરત તો તમારે નિત્યકર્મ તરીકે કરવી જ જોઇએ. તે કસરત કર્યા પછી તમને જણાશે કે તમને ઘણો આરામ મળ્યો છે. ખરેખર ઉલટું તમને આખા દિવસમાં નહિ જણાયુ હોય તેવું જોર અને જીવન તમારા સ્નાયુઓમા જણાશે.

કેટલાક લોકો કોઇ પણ જાતની કુદરતી શારીરિક રીતસર કસરત કર્યા વગર સો વર્ષ જીવ્યા હોય છે. પણ તેવા દાખલામાં ખરેખર જો તેમનો કામ–ધંધો એવા પ્રકારનો હોય છે કે તે કામમાંજ તેમને આખા શરીરને જોઇએ તેવી સંપૂર્ણ કસરત મળે છે. તમારે તો ચોકસ રીતે સો વર્ષ કે તેથી પણ વધારે વર્ષ જીવન ભોગવવાની ધારણા છે. તો પછી કુદરતી કસરત જેવી માનસિક અને શારીરિક વૃદ્ધિ માટે જરૂરની બાબત માટે કોઇ પણ તરેહની ગફલત બતાવવી એ બિલકુલ સહીસલામત નથી.

યોગ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની સાથે, જોઈતી કસરત કરવાથી તમારા શરીરના સ્નાયુઓને મજબુતી મળે છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરના અંદરના અવયવોને પણ શક્તિ મળે છે. આ બાબત ઘણીજ ઉપયોગી છે. કારણ કે આ અવયવો ઉપર ખોરાક અને હવા આપણા જીવનમાં બદલાઈ જવાનો ખરો આધાર રહે છે.

જે માણસના સ્નાયુઓ પૂર્ણ રીતે વૃદ્ધિ પામેલા અને સશક્ત દેખાય છે તે પૂર્ણ રીતે આરોગ્ય અને તંદુરસ્ત છે એમ ધારવામાં તમે ભૂલ કરતા નહિ આપણા દરરોજના અનુભવથી એટલું તો પુરવાર થયુ છે કે જે માણસો બહારથી પુરતા સશક્ત અને મજબુત જણાય છે તેવા લોકો અંદરથી નબળા અને સડાવાળા ઘણી વખત માલમ પડે છે. જ્યારે તેમની જીવનશક્તિમાં કંઇ પણ ખલેલ પહોંચે છે ત્યારે તેઓ જલદીથી દીર્ઘાયુષ ભોગવ્યા પહેલાં જ ગુજરી જાય છે. આમ થવાનાં કારણોમાં એક કારણ તો એવું છે કે તેઓ શારીરિક સંભાળ લેતાં માનસિક સંભાળ રાખવાની તે રાખતા નથી. તેમજ ફેફસાંને કસરત અને આવાજ બીજા આરોગ્યના નિયમોનું સારી રીતે પાલન કરતા નથી. શરીરની સુધારણાનુ ધારેલ પરિણામ લાવવા માટે ફેફસાં અને શરીરના બીજા સ્નાયુઓની શક્તિ વચ્ચે અમુક જાતનો સંબંધ હોવોજ જોઇએ. શરીરને કૌવતવાળું બનાવવા પ્રયાસ કરતી વખતે ફેફસાં પણ તેટલાંજ મજબુત થાય એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

આવા પ્રયાસમાં ઘણા લોકો નિષ્ફળ નીવડે છે તેનું કારણ એવું છે કે તેઓ પોતાનું બધું ધ્યાન અને માનસિક બળ, સ્નાયુઓનો બહારનોજ દેખાવ બરાબર થાય તે ઉપરજ લગાડી દે છે. પરંતુ ખરી રીતે તો તેમણે અંદરના તેમજ બહારના કેટલાક ખાસ જીવનઆવશ્યક ભાગો છે તેમને સારા બનાવવા કોશિષ કરવી જોઈએ. અનુભવથી એટલું સાબિત થયુ છે કે જ્યારે કોઈ માણસ આરસી પાસે ઉભો રહી કસરત કરતાં પોતાના સ્નાયુઓમાં થતો ફેરફાર જોઇ મનન કરે છે ત્યારે તેના સ્નાયુઓ ઘણા જલદીથી વૃદ્ધિ પામે છે. આ હકીકત બતાવી આપે છે કે મનની શક્તિ જડ પદાર્થ ઉપર કેટલી છે. પરંતુ જો મન માત્ર સ્નાયુઓની વૃદ્ધિ ઉપરજ લાગેલું હોય છે તો અંદરના અવયવો તરફ બતાવાતી બેદરકારીથી તેઓને નુકસાન થાય છે.

દરેક માણસને મજબુત જીવનશક્તિવાળા અવયવો, જે પોતાનું કામ બરાબર રીતે બજાવે અને લાંબો વખત ટકી શકે તેવા અવયવોની જરૂર છે. દરેક કસરતની વખતે આંતરિક શક્તિ અને બહારનું સૌંદર્ય મેળવવા તરફ મનને રોકવું જોઇએ. આપણા અંદરના અવયવો આપણા જીવનનો પાયો છે; અને તેથી આપણે તે પાયાને મજબુત અને ટકાઉ બનાવવો જોઈએ. જ્યાં આપણા વિચારો જાય છે ત્યાં આપણી શક્તિ પણ જાય છે.

આ કસરત કરવામાં બનાવટી ચીજોની કશી જરૂર રહેતી નથી. નથી ઘરેડીઓ જોઈતી કે નથી ડંબેલ જોઈતાં. એમનાથી તો જે રમત ગમત થવી જોઈએ તે કામ થઈ પડે છે. જ્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષો ગમતની યુક્તિને બરાબર રીતે શીખશે——જે યુક્તિ બચ્ચાંઓ કુદરતી રીતે શીખે છે, ત્યારે સ્ત્રી પુરૂષોને જોઇતી કસરત તેમના દરરોજના કામમાંથીજ મળી રહેશે. આ યુક્તિ જાણવામાં પ્રાચીન ગ્રીક લોકો ઘણા કુશળ હતા. જ્યાં સુધી આ યુક્તિ લોકો બરાબર જાણશે નહિ ત્યાં સુધી હાલમાં ચાલતી કસરતની ખાસ જરૂર રહેશે. આ બોધ પાઠમાં હું કેટલીક જાતની તદુરસ્તી, સૌંદર્ય અને દિર્ઘાયુષ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે તેવી સાદી કસરતનું વર્ણન કરીશ. કોઈ પણ જાતના સરંજામની જરૂર નથી. જો તમે આ કસરતના પ્રયોગો કરશો, અને શ્વાસોચ્છ્વાસ અને મનની એકત્રતાની યોગ્ય ટેવ રાખશો, તથા આરોગ્યના સાધારણ નિયમોનું રીતસર પાલન કરશો તો માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિ અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરશો. પરિણામે સો વર્ષના જીવન માટે જેવા સશક્ત અવયવો જોઇએ તેવા મળશે. જે લોકોએ પોતાની જીવનશક્તિ અને યુવાની ખોઈ હોય તેવા માણસોને પોતાની શક્તિ કે યુવાની પાછી મેળવવા માટે અથવા તો પોતાનું કૌવત અને સૌંદર્ય ચાલુ રાખવાને આવી કસરતની ખાસ જરૂર છે. તમે કહેશો કે અમે હવે મોટા થયા અને કસરત કરીએ તે સારૂં નહિ; પરંતુ એ વાત ભૂલભરેલી છે. તમને ઘડપણ જણાવા લાગ્યું છે એજ બતાવી આપે છે કે તમને કસરતની જરૂર છે. જુના અને કઠણ થઈ ગએલા સ્નાયુઓને ખસેડી તેની જગાએ નવા અને નરમ સ્નાયુઓને લાવવાની જરૂર છે. આ નવા અણુઓની શરીરમાં ખાસ જરૂર છે કારણ તે વિના યુવાની ટકી શકતી નથી. જો સ્નાયુઓમાં સ્થિતિસ્થાપકતા ન હોય તો તમે તમારા કામ ધંધાને લગતી ફરજ જલદીથી અને સારી રીતે બજાવી શકશો નહિ, અને જે કામ કરશો તેમાં તમને આનંદ લાગશે નહિ. ક્રિયારહિતપણું એ એક જાતનો બંધેજ છે અને તેથી નુકસાન થાય છે. આ બધી સૂચનાઓ જાણવા છતાં તમે મોતને જાણી જોઇને આમંત્રણ કરશો તો તેના તમે પોતેજ જવાબદાર છો. આટલું જાણ્યા છતાં જો તમે તમારા શરીરને મૃત્યુ પામવા દો તો તમે આત્મહત્યાજ કરો છો એમ કહેવું જોઇએ.

જો તમે ઘણા વખતથી યોગ્ય અને જોઈતી કસરત કરવાનું મેલી દીધું હશે તો અલબત શરૂઆતમાં જરા મુશકેલી જણાશે પણ થોડા વખત પછી જરા ખંતથી અને પ્રયાસથી પાછા ફરીથી કસરતના ક્રમમાં પડતાં સહેલ થશે. કસરતનો ક્રમ શરૂ કરવામાં જો વધારે મુશ્કેલી જણાશે તો એનો અર્થ એટલોજ કે તમને કસરતની ઘણી જરૂર છે. જો તમે કસરતની સાથે આરોગ્ય-શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે વર્તશો તો કસરતથી તમને માત્ર શક્તિ અને કૌવત જણાશે એટલુંજ નહિ પણ એક જાતનો અલૌકિક આનંદ જણાશે. ઘણા લોકો કુદરતી કસરત શરૂ કરવાથી પોતાની શક્તિઓને પાછી સજીવન કરી અને ઘણા વર્ષનું જીવન ગાળવા શક્તિવાન થયા છે. તેઓ જીવનના કુદરતી નિયમોને તાબે હતા. તેઓ જે મેળવવાને શક્તિવાન થયા હતા તે મેળવવાને તમે જરા ખંતીલા થવાથી ભાગ્યશાળી થશો.

કસરત નં. ૧.

તમે તમારી કસરત શરૂ કરવા પહેલાં તેા એક બગાસુ ખાઓ, કુદરતમાં સૈાથી સાદામાં સાદી કસરત એ છે. કદાચ તમે ધાર્યું પણ નહિ હેાય કે બગાસુ એ એક જાતની કસરત છે. બગાસાથી શરીરમાંના સ્નાયુઓ લંબાય છે, તણાય છે અને ટુંકા થાય છે. આ ક્રિયા જો કે બહુ થેાડી હેાય છે પણ તે આખા શરીરમાં ફેલાય છે. તેની અસર ઠેઠ પગના આંગળાં સુધી જણાય છે. બગાસુ ખાવાની વખતે જો તમે આરસા આગળ રહી ઉભા નીહાળશેા તેા તમારા માથાના પ્રદેશમાં તેથી થતા ફેરફાર જોઈ શકશેા. જડબુ નીચું નમે છે, ગાલેાનેા પ્રદેશ તણાય છે, અને તેની અસર ભમર અને માથાના છેક ઉંચા ભાગ સુધી ફેલાય છે. જીભ અને ગળાનેા આખેા ભાગ પણ તેની અસર તળે આવી જાય છે, અને પછી ફેફસાં તથા છાતીમાં ફેાવત આવે એવી જાતની શાંતિ પ્રસરે છે અને તેની અસર તરતજ આંતરડાં અને પછી હાથ પગ વગેરે અવયવેામાં જણાય છે. આખા શરીરમાં તરતજ અસર થતાં લેાહીનુ ફરવું પણ વધારે ગતિને પામે છે. બગાસું ખાવામાં કેાઈ દિવસ આળસ કરતા નહિ, કારણ બગાસાં દ્વારા લેાહી અને ફેફસાં સ્વચ્છ થઇ ત્યાં કેાઈ પણ જાતનેા ભરાવ હેાય તે દૂર કરવા કુદરત કેાશેષ કરે છે.

જ્યારે તમે તદ્દન થાકી ગયા હેા અને તમારા જ્ઞાનતતુંઓ પણ તદ્દન થાકી ગયા હેાય ત્યારે નીચે પ્રમાણે કરવાથી ઘણેાજ આરામ મળે છે. ઉભી પીઠ વાળી ખુરસી ઉપર બેસેા અને પગને જમીન ઉપરથી ઉંચા બને તેટલા તાણીને રાખેા અને હાથને પહેાળા કરેા; પછી માથાને પાછળ નાંખી મેાં ઉઘાડીને બગાસું ખાઓ એટલે તણાએલી નસેા નરમ પડશે અને જે સ્નાયુઓ ટુંકા પડી ગયા હશે તે પાછા પહેાળા થશે અને આખા શરીરને આરામ મળશે. જ્યારે થાક લાગ્યેા હેાય ત્યારે આવી રીતે બે ત્રણ વખત કરવાથી કેટલેા બધેા આરામ થાય છે એ તમે પેાતેજ અનુભવ કરી જોશેા.

કસરત નં. ૨.

કુદરતી નિયમ પ્રમાણે હમેશાં બગાસું ખાવાથી બધા સ્નાયુઓ લંબાય છે. શરીરને જોઇતી કસરત કેવી હેાવી જોઈએ તે બગાસું ખાવાથી જણાય છે. સ્નાયુઓ તણાય એ બાબતની ઉપયેાગિતા માટે તમને જરા પણ શક હેાય તેા, વૃદ્ધિ પામતાં નાનાં છેાકરાંમાં કુદરત કેવી રીતે પેાતાનું કામ કરે છે એ જુઓ. દરરેાજ સવારે કુદરતી કસરત છેાકરૂં કેવી રીતે કરે છે તે તપાસેા. નાનાં છેાકરાંને આવી કસરત કેાણ શીખવે છે? કુદરત અને કુદરતી કાયદાનું જેમ જેમ અનુકરણ કરતા જઇશું તેમ તેમ આપણે આપણું જીવન યેાગ્ય રીતે ગાળતાં શીખીશું. કેાઇ કુતરાં કે બીલાડાં કે કેાઇ પણ પ્રાણીને ઊંઘમાંથી જાગતાં જોયું છે? તેઓ બધાં પહેલાં તેા પેાતાના સ્નાયુઓને જરા તાણે છે-લંબાવે છે. તેમની રીત અને નાનાં છેાકરાંની રીત એકજ જાતની હેાય છે. જો તમે જુવાની કાયમ રાખવા માગતા હેા તેા કુદરતે જેવી રીતે નાનાં છેાકરાંને શીખવ્યું છે તેવી રીતેજ કસરત કરતાં શીખવું જોઈએ. સવારે ઊંઘમાંથી જાગતાં, છેાકરાંની માફક શરીરના સ્નાયુઓને લંબાવી બગાસું ખાવું જોઈએ. આ વાત ભુલવી જોઇએ નહિ. જાગૃત થઇને અને કપડાં પહેર્યાં પેહેલાં પૂરેા શ્વાસ લ્યેા, તમારા પગના આંગળાં ઉપર ઉભા રહેા અને હાથને જમીન તરફ નીચા લબાવેા. આવી રીતે 'ચાર' ગણુંતાં સુધી કરેા. પછી બધા સ્નાયુઓને નરમ કરી નાંખેા પછી આંખેાને સીલીંગ તરફ ઉંચી કરેા અને ખભા તથા ગળાને બને તેટલું ઉંચું કરેા તેમજ પીઠના પ્રદેશને પણ જરા લંબાવેા અને જમીન ઉપર પગને બરાબર ટેકાવેા. આવી સ્થિતિમાં પણ "ચાર" ગણાય તેટલેા વખત રહેા.

કસરત નં. ૩.

સીધા ટટાર ઉભા રહી પૂર્ણ દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો. ડાબા પગને બને તેટલો પાછળ લાંબો કરો અને જમણા હાથથી બને તેટલું આગળ શરીરને તાણો. આવી રીતે 'ચાર' ગણો ત્યાં સુધી ઉભા રહો. વળી શરીરને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. તે જ પ્રમાણે જમણા પગ અને ડાબા હાથ વતી પણ કરો.

કસરત નં. ૪.

એક ઉંડો શ્વાસ લ્યો અને બંને હાથને છાતી સાથે સીધી લીટીમાં ખૂબ પહોળા કરો અને આંગળાં પણ છૂટાં છૂટાં રાખો. આવી રીતે ચાર ગણતાં સુધી ઉભા રહો. પછી સ્નાયુઓને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને બહાર જવા દો. પછી ઉપર પ્રમાણે શ્વાસ અંદર લઈ બન્ને હાથને માથાની પછવાડે લઇ એક બીજાની સાથે અડાડો અને પછી પીઠ પાછળ બરડા તરફથી નમી શકાય. તેટલુ નમો. આવી રીતે ચાર ગણાય ત્યાં સુધી ઉભા રહો ને પછી સીધા થઇ જાઓ અને પછી શ્વાસને બહાર જવા દો.

કસરત નં. ૫.

પીઠ ઉપર લાંબા સુઈ જાઓ, જમીન ઉપરજ સુઈ જાઓ, અને આખા શરીરને નરમ મેલી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો. બંને હાથને શરીરની બાજુમાં સીધા રાખો. પછી જમણા પગને બને તેટલો ઉંચો કરો. ચાર ગણાય તેટલો વખત પગ ઉંચો રાખો. પગને પછી ધીમે ધીમે નીચો લઇ લ્યો અને શ્વાસને બહાર જવા દો. આ કસરત ફરીથી ડાબા પગને આપો. પછી બંને પગ સાથે લઇ ઉપર પ્રમાણે કસરત કરો.

આ કસરતથી પાચનશક્તિ વધે છે કબજીયત દૂર થાય છે અને શરીરની ઉંચાઈમાં પણ કદાચ વધારો થશે. પરંતુ જો તમારે તમારા શરીરની ઉંચાઇમાં એક બે ઇંચનો ઉમેરો કરવો હોય તો ઉપર બતાવેલી કસરતો સિવાય નીચેની કસરત પણ કરવી જોઇએ.

કસરત નં. ૬.

જે દરવાજાના ઉપરના ભાગને તમે રીતસર પહોંચી શકો નહિ તેવા દરવાજા પાસે ઉભા રહી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો. પછી બંને હાથથી દરવાજાના મથાળાનો ભાગ પકડો અને શરીરને ઉંચું કરો. ચાર ગણાય ત્યાં સુધી આવી રીતે રહો. પછી ધીમેથી મેલી દો અને પછી શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. આ પ્રમાણે પાંચ વખત કરો. બધા સ્નાયુઓ અને બરડાની કરોડ તણાવાથી ખાલી થએલી જગામાં નવા અણુઓ આકર્ષાઈ આવશે અને આ પ્રમાણે શરીરમાં વૃદ્ધિ થશે.

તમારી દરરોજની વૃદ્ધિનું અવલોકન કરવા અર્થે તમારે ભીંત ઉપર અથવા દરવાજા ઉપર કાગળ ચોટાડવો જોઈએ. કસરત કરવાની શરૂઆતમાં કોઇ પણ જાતના રંગીન પ્રવાહીમાં બંને હાથની બીજી આંગળીઓને બોળવી, અને જે ઉંચામાં ઉંચા બિંદુપર પહોંચાય તે જગ્યા ઉપર નિશાની કરવી. આ પ્રમાણે કરવાથી દરરોજનો થતો ફેરફાર લક્ષમાં રાખી શકાશે.

કસરત નં. ૨.

ભીંત સામે મોં કરીને ઉભા રહો, આખા પગનાં તળીયાં જમીન ઉપર રાખો અને ભીંતથી ચાર ઈંચ છેટે તમારા પગના અંગુઠા આવે તેમ ઉભા રહી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો અને પછી પગનાં તળીયાં ઉંચાં કર્યા સિવાય તમારા મસ્તક અને શરીરને બને તેટલું ઉંચું કરો. એ પ્રમાણે જ્યારે તમે તમારા મસ્તકને છેક ઉંચું કર્યું હોય ત્યારે એક પેનસીલથી ભીંત ઉપર તમારી આંખની સીધી લીટીમાં નિશાન કરો. આ સ્થિતિમાં ચાર ગણતાં સુધી રહો; પછી નસોને નરમ કરી નાંખો અને શ્વાસને

અંદર લ્યો. વળી આ પ્રમાણે થોડો વખત કરો. આ કસરત કરતી વખતે મસ્તકને જરા વધારે વધારે ઉંચું કરતા જાઓ. જેમ જેમ તમે ઉચા થતા જાઓ તેમ તેમ ભીંત ઉપર નવું નિશાન કરતા જાઓ. આવી રીતે થતી વૃદ્ધિનું દર અઠવાડીએ અવલોકન કરવું એ વધારે આનંદદાયક થશે અને પરિણામે તમને આ કસરત ચાલુ રાખવાને વધારે ઉત્કંઠા પ્રાપ્ત થશે.

કસરત નં. ૩.

સીધા ટટાર ઉભા રહો, બંને પગ નજીક રાખી પૂર્ણ દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો, અને હાથને એક-બીજાના અંગુઠા અડે તે પ્રમાણે ખૂબ ઉંચા કરો. પછી ધીમેથી શરીરના ઉપરના ભાગને નીચે નમાવી હાથના અંગુઠાથી પગના અંગુઠાને અડો તે દરમ્યાન ઘુંટણને વળવા દેશો નહિ. વળી હાથને અને અર્ધા શરીરને મૂળ સ્થિતિમાં લ્યો. (હાથને મસ્તકથી ઉંચાજ રહેવા દેવાના છે) શરીરની નસોને નરમ કરી નાંખો અને પછી શ્વાસને બહાર કાઢો. આ કસરતથી શરીરની ઉચાઇમાં વધારો થવા ઉપરાંત કમર નાની થશે, પીઠ નબળી હશે તો સારી થશે, બરોળ સારી ક્રિયા કરશે અને કબજીયતને દૂર કરવામાં સારી મદદ કરશે. આ કસરત જો ચાલુ રાખવામાં આવે તો ત્રણ મહિના પછી એકથી બે ઇંચનો ઉંચાઇમાં સાધારણ રીતે વધારો થશે. જો કે તેમ થવામાં તે વખતની ખરી ઉમ્મર ઉપર તેનો વધારે આધાર રહે છે.

કબજીયત દૂર કરવા માટેની કસરત.

કબજીયતથી ઘણા ઘણા રોગો થાય છે; કારણ જે બિગાડ શરીરમાંથી નીકળી જવો જોઇએ તેનું શરીરમાંજ રોકાણ થાય અને તે કચરો પાછો લોહીમાં મળી જતાં આખા યંત્રને ઝેરી અસર કરે. કબજીયત ઘણા લોકોમાં જોવામાં આવે છે અને તેથી તેની ખાસ કસરતો નીચે બતાવું છું. આ કસરત નિયમિત રીતે કરવામાં આવે અને તેની સાથે ખાવાપીવાની જરા સભાળ રાખવામાં આવે તો થોડા વખતમાં કોઇ પણ જાતની કબજીયત દૂર થશે. યોગ્ય કસરતના અભાવથી અને વારંવાર રેચક પદાર્થોનો ઉપયોગ વધારે કરવાથી તેનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. વળી ધારેલ પરિણામ લાવવા રેચક પદાર્થોને વધારે ને વધારે લેવા પડે છે. જ્યારે દવા લેવાની ટેવ પડે છે ત્યારે ઉત્તેજક પદાર્થો આવ્યા વગર આંતરડાં પોતાનું કામ કરતાં નથી. કસરત સિવાય માનસિક સ્થિતિ પણ કબજીયત દૂર કરવામાં ઘણી અગત્યનો ભાગ લે છે.

કસરત નં. ૧.

સીધા ઉભા રહો, બરડાને ટટાર રાખી પૂર્ણ શ્વાસ લ્યો અને બંને હાથ ભેગા કરી માથાની બંને બાજુએ ઉંચા કરો પછી શરીરના કમરથી ઉપરના ભાગને બંને બાજુએ બની શકે તેટલુ વાળો. વળી પાછા સીધા થઇ શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખો. આવી રીતે કસરત ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ કરો.

કસરત નં. ૨.

ખુરસી ઉપર બેસો અને પછી પહેલાં જમણા પગ તરફ અને પછી ડાબા પગ તરફ ખુબ નીચા નમો. આવી રીતે ૧૦–૧૫ વાર કરો.

કસરત નં. ૩.

જમીન પર ચતા પીઠ પર સુઈ જાઓ. એક પગને ઉંચો કરો અને તમારા બંને હાથથી ઘુંટણ નીચેનો ભાગ પાછળથી પકડી પગને પેટ તરફ ખુબ જોરથી તાણો. એ પ્રમાણે એક પગને કસરત આપી પછી બીજાને પણ તેજ પ્રમાણે કસરત આપો. આ પ્રમાણે કેટલોક વખત કરો.

આ કસરત સાથે શરીરની ઉંચાઇ વધારવા માટેની નં. ૩ ની કસરત કરો.

આ કસરત કર્યા પછી તમે થેાડીક મિનિટ સુધી ડાબી બાજુપર સુએા અને શરીર સુધરતું જવા માટેના પ્રયેાગેા પર મનન કરેા. તરતજ તમને સંતેાષકારક પરિણામ માલમ પડશે.

આ કસરત બનતાં સુધી અમુક ચેાકસ વખતેજ સવારના પહેારમાં કરેા, અને બપેાર પછી તેા આ કસરત કરવાનીજ નથી. દરરેાજ એકજ વખતે કસરત કરવાથી તમને નિયમિત કામ કરવાની ટેવ પડશે અને તેથી કુદરત પણ તમને અનુકૂળ થશે.

યેાગ્ય રીતે શરીરને જમીન પર રાખવાથી અને શ્વાસેાચ્છ્વાસ લેવાથી કબજીયત જલદી દૂર થશે.

ઉપર બતાવેલી કેાઇ પણ કસરત કરવા છતાં પણ એટલું તેા યાદ રાખજો કે કસરતથી કેટલેા ફાયદેા થશે એ વાત તમારા મનના વલણપર વધારે આધાર રાખશે. જો તમે તે વખત આનંદ જનક આશા અને દ્રઢ નિશ્ચયવાળા હશેા તેા તમને તમારા શરીર તથા તમારા સ્વભાવમાં પણ ઘણેા સારેા ફાયદેા થશે.

ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી એ ખાસ કરી વધારે ફાયદાકારક છે. વૉક કરવેા, ઘેાડાપર ફરવા જવું, ગાડી હાંકવી, મછવામાં સફર કરવી, તરવું, "ગૉલ્ફ" અને "ટેનીસ" રમવું એ બધી કુદરતી કસરતેા છે. અને જો માફકસર કરવામાં આવે તેા તંદુરસ્તી અને કૈાવત લાવનાર છે. જો વૉક કરવાની કસરત કરતી વખતે સીધા રહેવામાં આવે અને નિયમિત, પૂર્ણ અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવામાં આવે તેા ફરવા જવું એ ખાસ ઉપયેાગી છે. તેનાથી મંદ પડેલુ લેાહીનું ફરવું ફરીથી ચાલુ થાય છે, ફેફસામાં હવા ભરાય છે, શરીરમાં લેાહીનેા પૂર્ણ પ્રવાહ ચાલુ થાય છે અને તંદુરસ્તી આવે છે. જે લેાકેા યેાગ્ય રીતે શ્વાસ લે છે તેએા બીજા લેાકેા કરતાં વધારે ચાલી શકે છે અને તેમને થાક લાગતેા નથી; તેમજ દેાડવાથી પણ ઘણેા ફાયદેા થાય છે. તમે દેાડવાની વખતે તમારી પેાતાની ખરી ઉમર ભૂલી જઈ નાના અને તંદુરસ્ત છેા એ વિચાર જો મનમાં રાખશેા તેા ઘણેાજ ફાયદેા થશે. નાના બાળકના જેવા જુસ્સાથી રમત ગમતમાં ભાગ લેવામાં અને કુદરતની ક્રિયામાં વધારે સામેલ થવામાં સામાન્ય લેાકેાના વિરૂદ્ધ વિચારેાથી ડરતા નહિ. જે પ્રમાણે તમે જુવાનીનેા જુસ્સેા કસરતમાં લાવશેા તેજ પ્રમાણે તમને ફાયદેા થશે. એકસેા વર્ષનું જીવન મેળવવું અને તે પણ પૂર્ણ શક્તિ અને જુવાનીના કૈાવત સહિત એ કંઈ નાનું ઈનામ નથી અને તેને માટે જે કંઈ પ્રયાસ કરવેા પડે તે કરવેા ઉચિત છે. એટલા માટે જે કસરતેાથી માનસિકબળની વૃદ્ધિ થાય અને શારીરિક કૈાવત તથા દેખાવ સારેા થાય એવી કસરતેા કરવામાં શિથિલતા બતાવવી એ ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. આ બેાધ પાઠમાં આપેલી સૂચનાએા અને માનસિક તથા શારીરિક બળ આપનારી કરસતેાથી થતા ફાયદા લેવા માટે યેાગ્ય પ્રયાસ કરવામાં ઢીલ કરતા નહિ.

બેાધ પાઠ ૭.

જો કે કસરત યુવાની અને તંદુરસ્તી જાળવી રાખવાને જરૂરની છે તેા પણ કુદરતે માણસને નિરંતર કામ કરવાનેજ સરજ્યેા નથી. આ દુનિયાની સ્થૂલ રચનામાં ક્રિયા જેટલી અગત્યતા ધરાવે છે તેટલીજ અગત્યતા આરામ અને ગમત પણ ધરાવે છે. તેા પણ એટલું તેા ચેાક્કસ છે કે જો આપણે બરાબર કામ કર્યું હેાય છે તેા ઊંઘનેા ફાયદેા બરાબર મેળવી શકાય છે. જેવી રીતે ક્રિયાનું શાસ્ત્ર છે તેવીજ રીતે આરામ ગમત અને સ્નાયુએાને નરમ કરી શાંતિ આપવાનું પણ શાસ્ત્ર છે. ઘણા લેાકેા એમ ધારે છે કે આ દુનિયામાં તેા માણસે પ્રવૃત્તિમાંજ રહેવું જોઇએ અને આરામ તેા બીજી દુનિયામાં મળશે. આ દુનિયામાં માણસ જાતનું જીવન પ્રવૃત્તિમય રહેવું જોઇએ અને આવતી જીંદગી આરામની હેાવી જોઈએ એવેા વિચાર રાખવેા એ તદ્દન ભુલભરેલું છે.

સાધારણ રીતે જીંદગીને કામ અને આરામ બને ખાસ જરૂરનાં છે. એટલે બંનેનો સરખો ભાગ લેવો જોઇએ, અને જો એકજ કરીએ અને બીજાથી વિમુખ રહીએ તો થોડા વખતમાં ખચીત નુકસાન થાય. ચાલુ કામથીજ સ્થૂલ શરીરનો ઘસારો થાય છે અને આરામ ચાલુ લેવાથી દરદ અને જડતા પેદા થાય છે.

સ્થિરતા એ એક જીંદગીની ગુહ્ય બાબતોમાંની એક છે. જેઓ તેને મેળવી શકે છે તેઓને શક્તિ, સહનશીલતા, ભવ્ય દેખાવ, સુંદર આકૃતિ અને સારો દેખાવ પ્રાપ્ત થાય છે. આરામ એ કામ અને કસરતને એક આનંદ રૂપ બનાવે છે. અને તે તનદુરસ્તી, મનની શાંતિ અને શારીરિક સૌંદર્યને માટે જરૂરની બાબત છે કારણ તેનાથી શરીરમાં નવીન અણુઓ બને છે. સ્નાયુઓના તણાવાથી જીવનની શક્તિનું પણ ખેંચાણ થાય છે અને મગજ અને શરીરનાં અણુને તોડી નાખે છે. સ્નાયુઓને નરમ કરી તેમને શાંતિ આપવાથી તેમના ખેંચાણથી થએલુ નુકસાન દુર થઇ મૂળ જેવી સ્થિતિ પાછી આવે છે. સ્નાયુઓ નરમ થઈને શાંત થાય છે ત્યારે સ્નાયુઓમાંથી જીવનશક્તિ ઘણે ભાગે જતી રહે છે. આવી સ્નાયુઓની શાંતિ જાનવરો અને તનદુરસ્ત છોકરાંઓ અને ઘણાં થોડાં માણસો ભોગવી શકે છે. જેઓ મોટી ઉમરે પહોંચ્યા હોય છે અને સ્નાયુઓની શાંતિ મેળવી શકે છે તેઓ સહનશીલતા, સૈાંદર્ય અને ભવ્ય દેખાવ માટે જાણીતા થાય છે. તેઓ સહનશીલતા મેળવે છે તે સ્નાયુઓને નકામી તકલીફ ન દેવાથીજ છે, એટલે કે તેઓ જીવનશક્તિને નકામી જવા દેતા નથી. જેટલી જરૂર હોય તેટલીજ જીવનશક્તિનો ઉપયોગ કરે છે. તેથી જીવનનો નકામો વ્યય થતો નથી. સાધારણ રીતે લોકો પોતાના દરરોજના કામમાં જોઇએ તેના કરતાં પાંચથી વીશ ઘણી શક્તિ નકામી વાપરે છે. કોઈ માણસને પોતાના નામની સહી કરતાં કે પેનસીલ ઘડતાં કે એવું કાંઈ બીજું સાધારણ કામ કરતાં જુઓ. તેમાં પણ તેઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે શક્તિનો વ્યય કરે છે તે જુઓ અને તે ઉપરથી કોઈ પણ ક્રિયાને માટે ફક્ત જોઇએ તેટલીજ શક્તિ વાપરવાથી થતી કરકસરનો ખ્યાલ આવશે.

તમારે તમારી શારીરિક શક્તિ વાપરવામાં એવી રીતે કરકસર કરવી જોઇએ કે જેથી કોઇ પણ ઓચિંતા જરૂર પ્રસંગે અમુક શક્તિનો જથ્થો ફાજલ રહે. દરરોજ પોતાની શારીરિક અને જીવનશક્તિ જેટલી હોય તેટલી બધી વાપરવાનું કંઈ પણ કારણ નથી. તમારે અમુક જથ્થો તો જાળવી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. જો કોઈ પણ બેન્ક પોતાની પાસે જમા થએલી તમામ પુંજી લોન તરીકે આપી દે અને પછી કોઇ થાપણ મૂકનારા ઓચિંતા પોતાની મુકેલી રકમ એકદમ સામટી પાછી લેવા માગે તો પછી તે બેન્કની શી સ્થિતિ થાય? તમામ માગણી પુરી ન પડવાથી તેને પોતાનો ધંધો બંધ કરવો પડે. તમે પણ જો દરરોજ તમારી તમામ શક્તિનો વ્યય કરી નાંખો અને પછી કાંઈ અણધાર્યા પ્રસંગે તમારે વધારે શક્તિ વાપરવાની ફરજ પડી તો તમારી પણ તેવીજ સ્થિતિ સમજવી.

સંપૂર્ણ સ્થિરતા મેળવવાની બે રીત છે, અને તે બન્ને જરૂરની છે. એક માનસિક અને બીજી શારીરિક. શાંતિ અને સંતોષ પેદા કરે એવાજ વિચારો આપણામાં ઉદ્ભવે તેવી ટેવો પાડતાં આપણે શીખવું જોઇએ. જે સ્ત્રી કે પુરૂષનું મન શાંત, સ્થિરતાવાળું, મળતાવડું અને કબજે રહે તેવું હોય છે તેની જીવનશક્તિનો વ્યય થવો સંભવતો નથી. પરંતુ જે માણસ ઉશ્કેરાય તેવી વૃત્તિવાળો, તીક્ષ્ણ લાગણીઓવાળો અને મનને વશ રાખી શકે નહિ તેવો હોય છે તેની જીવન શક્તિ ઉપર નાહક ઘણી વખત દરોડો પડે છે. માનસિક સ્થિતિથી ઉતરતે દરજ્જે સ્નાયુઓની

શક્તિની કરકસર એ જરૂરની બાબત છે. એટલે કે દરેક ક્રિયા ઓછામાં ઓછી શક્તિથી કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. છ ઔંસના વજનની કોઈ પણ ચીજ ઉચકવામાં છ ઔંસ ખસેડવા જેટલીજ શક્તિ વાપરવી જોઇએ, પણ છ પૌંડ ઉચકવા જેટલી શક્તિનો વ્યય કરવો જોઇએ નહિ. આ બાબતમાં થોડી સંભાળથી અને વિચારપૂર્વક વર્તવાથી તમે થોડાજ વખતમાં જીવનશક્તિ નકામી કેવી રીતે જવા ન દેવી એ શીખશો.

સ્નાયુઓને શાંત કરવાની થોડીક શારીરિક કસરતોનું હું વિવેચન કરીશ. આ કસરતોથી સ્નાયુઓમાંથી જે જ્ઞાનતંતુઓનું જોર, એટલે કે જેને લઇને જીવનશક્તિનું વહેવું થાય છે અને વ્યય થાય છે તે જ્ઞાનતંતુઓનું જોર પાછું ખેંચી લેતાં શીખવાનુ બની શકશે. આ કસરત ગમે તેટલી ઉમરના માણસથી બની શકે તેવી છે. આ કસરતોથી કોઈ પણ જાતના નબળા બાંધાના માણસને નુકસાન થતું નથી. આ પ્રયોગો શરૂ કરતા પહેલાં અંગ ઉપરના દરેક કપડાં નરમ કરી નાંખો. મનને વિહ્વળ કરનારા અથવા કોઈ પણ રીતે નાપસંદ કરવા લાયક વિચારોને દુર કરો. આ પ્રયોગોમાં ખાસ કંઈ મેહેનત કરશો નહિ. બેપરવાઇથી અને નિરાંતથી કરો. જેમ સહેલાઇથી કરશો તેમ સારી થશે, ટુંકામાં જેમ બને તેમ ઓછો પ્રયાસ કરવાનો છે.

કસરત નં. ૧.

પોતાની પીઠ ઉપર (ચતા) જમીન ઉપર લાંબા થઇ સુઇ જાઓ, દરેક સ્નાયુઓને નરમ મેલી ઘો; અને તમારામાં એક જરા પણ શક્તિ નથી એવી રીતે પડી રહો. અને તમારામાં તમારો એક હાથ પણ ઉચકવાની શક્તિ નથી. અને સ્નાયુઓમાંથી તમામ શક્તિને ખેંચી લ્યો. અને તેમને શક્તિહીન અને શાંત પડી રહેવા ઘો. કોઇ પણ બાબતનો વિચાર કરો નહિ, શરીરને હલાવો ચલાવો નહિ, અને શાંત થઇ પડી રહો. જેમ બને તેમ ઓછા પ્રયાસથી અને નિયમિત રીતે શ્વાસ લ્યો. આંગળીઓને પણ નરમ કરી નાંખો. હડપચીને પણ નરમ થઈ જરા નીચે જવા ઘો. આવી સ્થિતિમાં થોડો વખત પડી રહો. અને કોઈ પણ સ્નાયુ પાછું શક્ત થતું જણાય તો તે બાબતમાં મનન કરી તેને નરમ કરી નાંખો. થોડીક મિનિટ પછી જમણી બાજુ વળો અને તદ્દન નરમ સ્નાયુઓ સહિત પડી રહો. પછી પાછા ધીમેથી ડાબી બાજુ વળીને પડી રહો અને સ્નાયુઓને નરમ રહેવા ઘો.

કસરત નં. ૨.

કસરત નંબર ૧ માંથી ઉઠ્યા સિવાય શરીરના દરેક અવયવનું વજન જમીન ઉપર પડવા ઘો. આ સલાહ કદાચ વિચિત્ર લાગશે પણ એવા ઘણા લોકો હોય છે કે જેઓ ઊંઘમાં પણ પોતાના શરીરના કેટલાક ભાગો જમીન ઉપર ટકાવતા નથી. થોડા વખત પછી તમારા હાથને જમીન ઉપરથી ધીમેથી ઉંચો કરો, અને તે વખત એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે જોઇએ તે કરતાં વધારે બળને વાપરવું નહિ. પછી તેમાંથી (હાથમાંથી) બધી શક્તિ પાછી ખેંચી લ્યો અને તમારા હાથને પાછો શબવત્ હોય તેમ પડી જવા ઘો. એ હાથને નીચો કરતા નહિ પણ તેને જમીન પર પડવાજ ઘો. એજ પ્રમાણે બીજા હાથને કસરત આપો. પછી થોડો વખત શાંતિથી પડી રહો.

આ કસરત તમને સહેલી જણાય એમ હોય તો તે કસરત કરી જુઓ. જો સહેલ લાગે તો તમને તે કસરતની જરૂર નથી. જો તમને તે મુશ્કેલ જણાય તો તમને તે કસરતની જરૂર છે એમ સમજવું. પછી ઊભા થઇ ધીમેથી ચાલો અને શાંતિથી કામ કરો. અને થોડા વખતમાંજ તમને તમારા માનસિક અને શારીરિક વલણમાં ફેરફાર થશે. જ્યારે તમારા જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાઇ ગયા હોય અને સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ થયું હોય ત્યારે આ કસરતો ૨૫-૩૦ મિનિટ કરવાથી તમને

અજાયબ જેવો સુધારો જણાશે. આખી રાત્રી ઊંઘ લ્યો, અને જેટલી શાંતિ થશે તેટલીજ આ કસરતથી શાંતિ થશે.

ઘણા લોકોને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ હોય છે તેનું કારણ એટલુંજ છે કે તેઓને આરામ કેવી રીતે લેવો તેની ખબરજ હોતી નથી. અલબત પુષ્કળ ઊંઘ લેવાથી ઘણોજ આરામ મળે છે. પરંતુ એમ સમજવું નહિ કે જેમ ઘણા કલાક બીછાનામાં કે ઊંઘમાં તમે કાઢશો તેથી તમને આરામ મળશે. એવા ઘણા લોકો હોય છે કે જે વહેલા સુઈ જાય છે અને બિછાનામાં ૮ થી ૧૦ કલાક ગાળે છે છતાં તેમના શરીરને પુરતો આરામ મળતો નથી. તેઓ સવારમાં સુસ્તી અને અશાંતિવાળી લાગણી સહિત જાગૃત થાય છે.

શરીરને ઊંઘ માટે થતી ઇચ્છા જેવી ખેારાક તરફ વૃત્તિ થાય છે તેવીજ કુદરતી વૃત્તિ છે. ઊંઘથી ઉત્પન્ન થતી કલ્યાણકારક નિવૃત્તિ એક અમૂલ્ય દવા સમાન છે. તેના જેવી બીજી કોઈ દવા તેના સમાન નથી. ઊંઘનો વખત આપણી જાગૃત અવસ્થામાથી નિવૃત્તિનો ભાગ છે. ખરેખર તો ઊંઘના અરસામાંજ આપણા શરીરમાં ઘણો ફેરફાર થાય છે. અને ખેારાકમાંથી લોહી પણ ઘણેભાગે નિદ્રાવસ્થામાંજ થાય છે.

ખેારાકમાંથી લોહી બનવાની ક્રિયા મધ્ય રાત્રિ પછી થાય છે તેના કરતાં મધ્યરાત્રિ પહેલાં વધારે થાય છે કારણ કે તે વખતે લોહીનું ધરવું જરા વધારે રહે છે, અને શરીરમાં નવા અણુઓ પેદા થઈ જુનાનો નાશ થાય છે. તેમજ મધ્યરાત્રિ પહેલાં ઓક્સિજન શ્વાસનો વપરાશ પણ ઘણો થાય છે. અને પ્રાણવાયુની (ઑક્સિજનવાયુની) શરીરમાં પોષણ થવાની ક્રિયામાં ખાસ જરૂર છે. અંતઃકરણનુ ધડકવું પણ મધ્યરાત્રિ પછી ધીમું પડે છે. અને તેવી સ્થિતિ સૂર્યના ઉદય થયા સુધી ચાલુ રહે છે. તેથી માંદગી ને મરણ તે વખત પછી વધારે થતાં જોવામાં આવે છે. ઉપરના કારણથી આપણે વહેલા સુઈ જઈ નિદ્રા લેવી જોઈએ. તેમ કરવાથી મગજના પુટ (સેલ્સ) અને શરીરના સ્નાયુઓના બીજા અણુઓ બહુ થાકી જતા પહેલાં જલદીથી તાજા થઈ શકે છે. વળી એટલુ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે જ્યારે પ્રાણવાયુનો જથ્થો પુરતો ન હોય તો શરીરની પોષણ ક્રિયા પણ ધીમેથી ચાલે છે. જ્યારે અર્ધ રાત્રિ પહેલાં ઑકિસજન વાયુનો વપરાશ ઘણો થઇ જાય છે તેથી અને અર્ધરાત્રિ પછી હૃદયના ધબકારા ધીમા પડે છે અને પોષણ ક્રિયા પણ મંદ પડે છે. તેથી આપણા સુવાના ઓરડાનાં બારીબારણાં રાત્રિએ ખુલ્લાં રાખવાની ખાસ અગત્ય છે. ઊંઘ જીવન આપનાર તેમજ જીવનનો બચાવ કરનાર છે. જીવનશક્તિ ઉપર તેની ઘણીજ સારી અસર છે. ઘણા લોકો એમ ધારે છે કે જેમ તેઓ વધારે વખત ઊંઘ લે છે તેમ તેઓને વધારે વિશ્રાન્તિ મળે છે. પણ તેમ ધારવું એ ભૂલભરેલુ છે. શરીરને મળતી વિશ્રાંન્તિનો આધાર ઊંઘ કેટલો વખત લેવી તેના ઉપર નથી પણ કેવી ઊંઘ લીધી તેના ઉપર છે.

નિવૃત્તિ વગરની ઊંઘ લેવાથી શાન્તિને બદલે ઉલટી અશાન્તિ થતાં થાક લાગે છે. આવી અસ્વસ્થ ઊંઘ લેવાથી શરીરના સ્નાયુના તમામ ભાગોમાંથી મગજને વારંવાર કંઇને કંઈ અસર થઇ ખલેલ પહોંચે છે. જે માણસ આઠ કલાક ઊંઘ લીધા છતાં પણ તાજો થયા વગર ઉઠે છે ત માણસ ઊંઘ કેમ લેવી તે જાણતો નથી. તેણે પોતાના સ્નાયુઓને તણાએલાજ રહેવા દીધા હોય છે અને તેવો માણસ ઊંઘે છે તોપણ તે જાણે કે કાંઇ મેહેનતનુ કામ કરતો હોય તેવું થાય છે. તેને ઘણી ઊંઘની જરૂર નથી પણ સ્વસ્થ નિદ્રાની જરૂર છે. ઊંઘ આરામ આપે છે તેનુ કારણ તે વખત સર્વ ભાન જતું રહે છે તેથી નહિ પણ તે વખત બધા સ્નાયુઓ શિથિલ થઇ જાય છે તે છે. જો સુવા વખતે તમે માનસિક કે શારીરિક અસ્થિરતા સહિત ઊંઘો તો તમને તેવી ઊંઘથી આરામ મળશે નહિ. શરીરના સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓ સર્વેને તદ્દન શિથિલતા પ્રાપ્ત થવી

જોઈએ. લોકોને પોતાના સ્નાયુઓને તદ્દન શિથિલ કરતાં આવડતાજ નથી. તેમનાં મગજ અને શરીરને શાન્તિ એટલે શું? તે ખબરજ નથી કહીએ તો ચાલે. તેઓ આખો દિવસ અને રાત્ર જીંદગીના પ્રયાસ અને મહેનતમાં ચાલુજ રહે છે. તેઓ જ્યારે ખુરસી ઉપર બેસે છે ત્યારે જાણે ખુરસી ટેકા વગર ભાર ઝીલી શકતી ન હોય તેમ તેને હાથવતે પકડી રાખે છે, એટલે તેમને ટેકો મળવો જોઈએ તે વાત બાજુ ઉપર રહી; પરંતુ તેઓ ખુરસીને પકડીને બેસવાની નાહક મહેનત કરે છે. જ્યારે તમે આરામ લેવા માગો ત્યારે તમામ સ્નાયુઓને શાન્ત કરી શિથિલ કરી નાંખો અને સ્નાયુઓમાંથી બધી શક્તિ જવા દો. જોકે આપણે જે કામ કરવાનું હોય તેમાં અમુક બાબત ઉપર એકચિત્તથી કરવાની જરૂર છે, છતાં પણ શરીરના સ્નાયુઓને શાન્ત કરવા તેમને નરમ કરતાં પણ આવડવું જોઈએ. જેઓને પોતાના સ્નાયુઓને નરમ પાડવાની ક્રિયા આવડે છે અને માન• સિક શક્તિઓ ઉપર કાબુ હોય છે તેઓ જ્યારે જરૂર હોય છે ત્યારે પોતાના સ્નાયુઓને નરમ પાડી શકે છે. જ્યારે તમારે ઊંઘવાનુ હોય ત્યારે પથારી ઉપર સુવા વખતે આરામ લેવાનો ચોક્કસ હેતુ મન આગળ રાખવો અને ધારવું કે ઊંઘ લેવાનો વખત એ કામ કરવાનો વખત નથી. પછી તે કામ ઘરનુ હોય કે બહારનું તે વખતે કામનો કે કોઇ બીજી વાતનો વિચાર કરશો નહિ. સંપૂર્ણ અને શાન્ત ઊંઘ એજ આરામ, તન્દુરસ્તી અને સૌંદર્યતાના સંરક્ષણ માટે ખાસ જરૂરના છે. થોડા વખતની શાંત અને ભંગાણ વગરની ઊંઘ આખી રાતની અશાંત ઊંઘ કરતાં વધારે આરામ આપે છે. સુવા જતી વખતે મનની સ્થિતિ કેવી હોય છે તેના ઉપર–રાત્રે જે ઉંઘ આવે તેનો ઘણો આધાર રહે છે. જેવું જીવન તમારે ગાળવું જોઇએ તેવુંજ જીવન ગાળવા માટે તમે ચાલુ પ્રયાસ કર્યો છે અને ભવિષ્યમાં પણ તમે તેનોજ પ્રયાસ કરવામાં ફત્તેહમંદ થશો એવી તમારી દ્રઢતા હોય છે તો તમને ઘણી ઊંઘ આવશે અને તેનો સારો ફાયદો થશે.

ઉપર બતાવી તેવી તમારી સ્થિતિ હશે તો તમે એક નાનું છોકરૂં કુદરતિ રીતે શાંત અને ગાઢ નિદ્રા લે છે અને તેને જીંદગીની અડચણો વિષે કંઇજ ચિંતા હોતી નથી, તેવીજ કુદરતી ઊંઘ તમે લઇ શકશો. ઊંઘ વખતે કોઇના તરફ અશાંત વૃત્તિ રાખશો નહિ, કારણ આવી લાગ- ણીઓ તમારા પોતામાં અશાંતિ છે એમ બતાવે છે અને તેથી કુદરતિ અને સાધારણ ઊંઘને માટે જે શાંતિ જોઇએ તે શાંતિનો નાશ થાય છે. આખા દિવસમાં થએલા લાભ માટે ઉપકાર અને શાંતિ તથા પ્રેમની વૃત્તિથી મનને શાંત પાડી ઊંઘ લેવાનો પ્રયાસ કરો. આવી માનસિક સ્થિતિથી તમને સારી ઉંઘ આવશે એટલુંજ નહિ પણ તમારા જાતિ સ્વભાવ ઉપર ઘણી સારી અસર થશે, અને તમારૂં મન પણ ઉચ્ચતર સ્થિતિને પામશે જેથી તમારૂં જીવન આનંદમય થશે.

જો તમને શાંત ઊંઘ ન આવતી હોય તો તે શાંતિ કેમ મેળવવી એ નિયમોથી તમે અજ્ઞાન છો એમ સમજવાનું છે. તો મારી તમને એવી સલાહ છે કે આ બોધપાઠમાં સૂચવેલા નિયમો તમે આજથીજ પાળવાનું શરૂ કરો. જો તમે ઊંઘમાં જાગૃત અવસ્થા ભોગવતા હો તો સ્નાયુઓને શિથિલ પાડવાની કસરત ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ સુધી કરવાનું ચાલુ રાખો અને પછી તરતજ પથારીમાં પડી શરીરના સ્નાયુઓને નરમ અને શિથિલ કરી નાંખો. મગજ શાંત થતાં તમે થોડાજ વખતમાં શાંત ઊંઘમાં પડશો. જો તમને રાતમાં જાગી જવાની ટેવ હોય અને પછી કલાકો સુધી ઊંઘ ન આવતી હોયતો તે ટેવ દુર કરવાને માટે જેવા જાગી જાઓ કે તરતજ પથારીમાંથી ઉભા થઇ જવું અને પછી તમારા ઓરડામાં જ્યાં સુધી તમારૂં શરીર થંડું પડે ત્યાં સુધી હરફર કર- વાનું રાખવું. અને પછી બારી પાસે જઇ બહારની સ્વચ્છ હવા ખુબ લ્યો અને પથારીમાં જઈ સુઈ જાઓ તથા સ્નાયુઓને જરા નરમ પાડી નાંખો અને થોડીજ મીનીટમાં તમને શાંત ઉંઘ આવી જશે.

જ્યારે ઉંઘ આવતી ન હેાય ત્યારે બિછાનામાં પડયાં પડયાં આમ તેમ આળેાટવું નહિ પણ એકદમ ઉભા થઇ જઈ પેાતાનાં શરીર ઉપર પવનને આવવા દેવેા જોઇએ. તે વખત બહારની હવા ગમે તેવી ઠંડી હેાય તેની ફિકર કરવી નહિ; કારણ જો તમે હરવા ફરવાનું ચાલુ રાખશેા તેા તમને નુકશાન થશે નહિ. વળી તમારા શરીરને તે વખત ઠંડા પવનની ખાસ જરૂર છે તેમજ તે વખત તમારા જ્ઞાનતંતુ ને ઠંડા પાડવાની ખાસ આવશ્યકતા છે. એટલું યાદ રાખજો કે જો તમારા એારડામાં હવાની પુષ્કળ આવજાવ થશે તેા તમારા શરીરને જોઇતેા પ્રાણુવાયુ (એાક્સિજન) મળવાથી તમે ઉંઘમાંથી જાગશેાજ નહિ અને તમારામાં અશાંતિ આવશેજ નહિ.

પૂર્ણ યુવાની સહીત એકસેા વર્ષનું જીવન ગાળવું એ એક ઉમદા આકાંક્ષા છે. અને તેથી તમારે યેાગ્ય નિયમાનુસાર જીવન ગાળવું જોઇએ. અને જીવનનુ દરેક કાર્ય પૂર્ણ જીવન શક્તિ બતાવે તેવી રીતે કરવું જોઇએ. ઉંઘ જે જીવનની સાદામાં સાદી ક્રિયા છે તે પુરતી રીતે થવા દેવી જોઇએ. હજારેા માણસેા ઉઘ કેાને કહેવી તે પણ જાણતા નથી. એવા લેાકેાએ આ સૂચનાએા પ્રમાણે ખાસ વર્તન કરવું જોઇએ.

જો તમે પણ ઉપર કહ્યા તેવા લેાકેામાંના એક હેા તેા, મનમાં નિશ્ચય કરેા કે તમે તમારી શારીરિક લાગણીએાના સત્તાધિશ છેા, અને ગુલામ નથી. તેટલા માટે જ્યારે કામ કરતા હેા ત્યારે કામમાં એકાગ્ર થાએા અને જ્યારે આરામનેા વખત આવે ત્યારે મન અને શરીરને તદ્દન નરમ કરી શિથિલ કરી નાંખેા. આ બાબતમાં તમારે જરા દ્રઢ મનથી વર્તવાનું છે અને તેથી તમને આરામની સાથે ઉંઘ પણ આવશે.

કુદરતી ઉંઘ ધીમે ધીમે આવે છે. ઇંદ્રિયેા એક પછી એક પેાતાનુ કામ કરતી બંધ પડે છે. આંખેા પહેલી બંધ થાય છે; કારણુ અંધારામાં નજર કંઈ કામ કરી શકતી નથી. પછી સ્વાદની અને પછી સુંઘવાની શક્તિ ગુમ થાય છે. તે પછી સાંભળવાની શક્તિ બધ થાય છે અને સ્પર્શની શક્તિ છેલ્લી બંધ પડે છે. જાગૃત થવામાં આથી ઉલટી ક્રિયા ચાલે છે. સ્પર્શ સૈાથી પહેલાં સતેજ થાય છે.

પૂર્ણ આરામ આવવા માટે ઉપર બતાવ્યુ તેમ ઉંઘ ઉપર ઘણેા આધાર છે. સાધારણુ નિયમ પ્રમાણે ૮ થી ૯ કલાકની ઉંઘ બસ છે. આગળ કહી જવામાં આવ્યુ તે પ્રમાણે જેમ બને તેમ મધ્યરાત્રિ પહેલાં ઉંઘનેા કેટલેાક ભાગ પુરેા થવેા જોઈએ. તમને કેટલી ઉંઘ જોઇશે એ તમે પેાતેજ વધારે સમજી શકશેા. જરા વધારે થાય તેા ફિકર નહિ પણ એાછી તેા ન થવી જોઈએ. જે રૂમમાં હવાની આવજાવ ન હેાય તેવા રૂમમાં સુવાનુ રાખવું એ બરાબર નથી. કારણુ તેવા રૂમમાં સુવાથી તમારા શરીરમાં ઝેરી અસર થવા પામે છે. અને તેમાંથી દરદેા થવા સંભવ છે. જો તમે અસ્વચ્છ હવા શ્વાસમાં ઉપરાછાપરી લીધા કરેા તેા તમને સારી અને આરામ આપનારી ઉંઘ આવવાનેા સંભવ નથી. સ્વચ્છ અને ઠંડી હવાની દરેક વખતે જરૂર છે. ઠંડી હવાથી શરદી થશે એમ ધાસ્તી રાખવી નહિ. સ્વચ્છ હવાથી કદી શરદી થતી નથી. પણુ ઘણું ખાવાથી અને અપુરતેા શ્વાસ લેવાથી અને અસ્વચ્છ હવા લેવાથી શરીરમાં જે બગડેલેા પદાર્થ જમા થયેા હેાય તેને કાઢી નાંખવા કુદરત પ્રયત્ન કરે છે તેને આપણે ભૂલથી શરદી થઈ એમ ધારીએ છીએ. જો તમે આ બેાધ પાઠેામાં આપેલી સૂચના પ્રમાણે વર્તીને લેાહી ફરવાને સ્વચ્છ અને નિયમિત રાખશેા તેા કદી તમને શરદી થશે નહિ. થેાડા વખત પછી તમને સારૂ જણાશે

કે શરદી જેવું કંઇ છેજ નહિ. શરદી થવી એ તમારી પોતાની ખાસ બેદરકારીનું પરિણામ છે જો તમે ભવિષ્યમાં બીમાર પડશો તો તેને માટે તમે પોતેજ દોષને પાત્ર થશો.

આ બોધપાઠ પુરો કર્યા પેહેલાં મારે તમને યાદ આપવું જોઇએ કે આરામ લેવો એટલે બિલકુલ ક્રિયા રહિત થવું એવો અર્થ નથી. પરંતુ દરેક સ્નાયુઓને તંગ હાલતમાંથી શિથિલ કરી દેવાથી શરીરને આનંદ મળે છે ને પૂર્ણ આરામનો અનુભવ પણ થાય છે. તેથી જ્યારે તમે દરરોજના કામથી થાકીને કંટાળી ગયા હો ત્યારે પણ ઉપર બતાવેલી રીતે સ્નાયુઓને શિથિલ કરી વિશ્રાંતિ લેશો તો તમને વધારે આનંદનો અનુભવ થશે.

આગળ બતાવેલી કસરતો કરવાથી જ્યારે તમે થાકી ગયા હશો ત્યારે આરામ અને શાંતિ મળશે. વળી દરેક કામ કરતી વખતે કુદરતી રીતે એટલે જેટલી સગવડથી થઇ શકે તેટલી સગવડથી અને નાહક વધારે મહેનત ન કરવી પડે તેવી રીતે કામ કરવું જોઈએ. આપણાં અંગનાં અવયવોને ખાસ પ્રસંગ પ્રમાણેજ હલાવવાં ચલાવવાં જોઈએ એટલે નાહક જીવનશક્તિનો વ્યય કરવો નહિ.

વળી આરામ મેળવવામાં બીજી અગત્યની બાબત યોગ્ય ગમત લેવાની છે. જીંદગીમાં માત્ર કામ કરવું, ખાવું અને સુવું એટલુંજ નથી. જેમ કામ કરવા માટે વખત હોય છે, તેમ ગમત માટે પણ વખત રાખવો જોઈએ. કેવી જાતની ગમત જોઇએ તે બની શકે ત્યાં સુધી આપણેજ નક્કી કરવું જોઇએ. પણ ચાલતાં સુધી આખા દિવસમાં જે પ્રકારનું કામ કર્યું હોય તેના કરતાં ગમત જુદા પ્રકારની હોવી જોઈએ. ઘરથી બહાર ખુલ્લી હવામાં આનંદ કરવો એ વધારે ઉત્તમ છે. કદાચ ખુલ્લી હવામાં ગમત ન મળી શકે તેમ હોય તો એટલું તો ચોકસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આપણે શ્વાસમાં જે હવા લેવાની હોય તે સ્વચ્છ હોવી જોઇએ અને તે બીજા લોકોએ શ્વાસોચ્છ્વાસમાં બગાડેલી હોવી ન જોઇએ. કેવી રીતે આરામ સાથે ગમત લેવી તે વિચારવામાં બહુ વખત ગાળવો જોઇએ નહિ. તેમ સૈાથી સરસ અમુક રીતિ છે, તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવા સારૂં બીજી દુનિયામાં કે ભવિષ્યની જીંદગીમાં વધારે સગવડ થશે એમ ધારી વિલંબ કરવો નહિ. જો આરામ લેવા માગશો તો હમણાં અને વારંવાર લઈ શકશોજ. જેમ જેમ યોગ્ય આરામ કોને કહેવો અને તે કેવી રીતે મેળવવો એ નિયમો જાણતા જશો અને તે પ્રમાણે દરરોજ વર્તન કરતા જશો તો તમારા શરીરને તેજ પ્રમાણમાં નવું બનાવતા જશો એટલે કે જુવાની અને શક્તિ ધારેલા વખત સુધી ટકાવી રાખવાનુ બની શકશે.

દરેક દિવસ કામકાજ સહીત આરામ ગાળવો જોઇએ અને આખી રાત શાંત અને પૂર્ણ ઉંઘમાં ગાળવી જોઇએ.

બોધપાઠ ૮.

ખોરાક.

માણસનું શરીર એક યંત્ર છે. જે યંત્ર વડે ગુપ્ત રહેલી શક્તિને જાહેરમાં લાવવાનું બને છે. ખોરાક, પાણી અને હવામાં રહેલુ ગુપ્ત બળ તે પોતામાં લે છે, અને તેમાંથી પછી શક્તિ પેદા કરે છે. જે શક્તિ ક્રિયા, ગરમી કે વિચાર શક્તિના સ્વરૂપમાં જાહેર થાય છે. આવી રીતે બનતી શક્તિ જ્યારે ઘણા પ્રમાણમાં થાય છે ત્યારે શરીરમાં પણ જીવન શક્તિનો જથ્થો વધારે છે એમ સમજવું અને જ્યારે ઉપર પ્રમાણે જો શક્તિ ઓછી પેદા થાય છે તો પ્રમાણમાં જીવન શક્તિ પણ કમતી છે એમ ધારવાનું છે. ઉપર કહેલી હકીકત વધારે સ્પષ્ટ કરવા માટે જોવું જોઇએ કે

જેવી રીતે સ્ટીમ એનજીન સ્ટીમ (વરાળ) પેદા કરે છે, તેવીજ રીતે માણસનું શરીર જીવન શક્તિ પેદા કરે છે. સ્ટીમ એનજીનની પુરતી સંભાળ રાખવાથી—એટલે કે તેને માટે ઉત્તમ પ્રકારનું બળતણ, સ્વચ્છ પાણી અને પુષ્કળ હવાની આવજાવ થાય તેવી ગોઠવણ કરવાથી સ્ટીમ એનજીન સારૂં કામ કરી શકશે. અને તેમાંથી ઘણીજ શક્તિ પેદા થશે. તેજ પ્રમાણે માણસનાં શરીરનું પણ છે. શરીરને સારો ખોરાક આપવાથી, સારી સ્થિતિમા રાખવાથી, જોઈતું પાણી સ્વચ્છ રીતે આપવાથી, અંદર પેદા થતો બીગાડ દૂર કરવાથી, તેને અંદર તેમજ બહારથી સ્વચ્છ રાખવાથી, જીવન શક્તિ પેદા કરવામાં તેને ઘણી મદદ મળે છે. આ પ્રમાણે ઉત્તમ પ્રકારની વ્યવસ્થા કરવાથી જીવન શક્તિ પણ ઉચ્ચ પ્રકારની પેદા થઈ શકે છે. ખરૂં કહીએ તો વધારે સારી જીવન શક્તિની કિંમત આંકી શકાય તેમ નથી. તેથી કોઈ પણ પસંદ કરેલા ધંધામાં આપણને ઘણી સારી ફતેહ, ઘણી પેદાશ અને ઘણી સાવધગિરિ મળે છે. શરીરને આપવામાં આવતા ખોરાક ઉપર પહેલાં તો શરીરમાં ક્રિયા થઇ તેમાંથી શક્તિ પેદા થાય છે. પણ આ પ્રમાણે ખોરાકમાંથી શક્તિ બનાવવાના કામમાં કેટલીક શક્તિનો વ્યય થાય છે. એટલે કે પચનક્રિયા થવામાં અગાઉથી પેદા થએલી અને શરીરમાં રહેલી જીવન શક્તિનો કેટલોક ઉપયોગ થઈ જાય છે. એટલે પચનક્રિયામાંજ, જેટલી શક્તિ પેદા થવાની હોય તેટલીનો વ્યય થઇ જાય નહિ એ બાબતમાં કરકસર કરતા શીખવું જોઇએ. પાચનશક્તિના ઉપયોગમાં વપરાતાં અવયવોને નાહક તસ્દી આપવી જોઇએ નહિ. એટલે જે ખોરાક પચવામાં જીવન શક્તિનો ઓછો ઉપયોગ થતો હોય અને જે ખોરાકમાંથી તે પાચન થયા પછી તેમાંથી વધારે જીવન શક્તિ પેદા થતી હોય તેવો ખોરાક હમેશાં પસંદ કરવો જોઇએ. આપણી તંદુરસ્તી સારી થવાનો આધાર આપણે જે જીવન શક્તિ પેદા કરીએ છીએ તેના ઉપર નથી પણ જે શક્તિ આપણે બચાવી શકીએ છીએ તેના ઉપર છે. જે ખોરાકમાંથી પોષણનાં તત્ત્વો ઘણાં નીકળતાં હોય અને જે પચવામાં સહેલ હોય તેવો ખોરાક ઉપયોગમાં લેવો જોઇએ.

ખોરાકની જાત અને પ્રમાણ ઉપર આપણે ધ્યાન આપવું જોઇએ. ગેસ્ટ્રીક જ્યુઈસ (જઠરરસ)ની ક્રિયાથી ખોરાકમાંથી શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. એલીમેન્ટરી ટ્યુબમાંથી ખોરાક પસાર થાય છે ત્યારે પાચન શક્તિ પેદા કરનારા અવયવો તેમાં જઠરરસને ભેળવે છે. આ રસ જે ખોરાક સાથે મિશ્રણ થાય છે તે રસનું પ્રમાણ, ત્યાં રહેલા ખોરાકના જથ્થા ઉપર નથી પણ શરીરને તેની હાજત હોય તેના ઉપર રહે છે. એટલે જો હોજરીમાં શરીરને જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાક લેવામાં આવે છે તો તે વધારાનો ખોરાક પચતો નથી અને તેનું કોહવાણ થઈ તે વિષમય બને છે.

ખોરાકને પાચન થવામા પાચકરસોની જરૂર પડે છે. તે રસોનુ પ્રમાણ પણ ખોરાકની જાત ઉપર આધાર રાખે છે. કેટલાક ખોરાકને બીજા ખોરાક કરતાં વધારે પાચક રસની જરૂર હોય છે. જો તમે તમારી હોજરીમાં સમાઈ શકે તેટલો ખોરાક ગ્રહણ કરો તો તે ખોરાકને પચવા માટે ૫-૬ કલાક જોઇએ પરંતુ તેવા ખોરાક સાથે પાચકરસોનું મિશ્રણ થવા માટે જગા રહી ન હોય તો તેનું પરિણામ શું આવશે ? ખોરાક હોજરી અને આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેવાથી તેનુ કોહવાણ થાય છે અને પાચકરસોનું તેની સાથે મિશ્રણ ન થવાથી તે જલદીથી ગંધાઈ ઉઠે છે. તેથી દુર્ગંધીવાળો વાયુ ગુદા વાટે છૂટે છે, અને બગડેલો પદાર્થ એલીમેન્ટરી ટ્યુબમાંથી આગળ ધકેલાય છે. એવા કોહેલા વિષમય ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થતા વિષમય રસને એલીમેન્ટરી ટ્યુબ પોતાના હમેશના કર્તવ્ય પ્રમાણે ચુસી લે છે. એટલે એ રસને શરીરમાંના પોટાઓ ચુસી લે છે. તેથી શરીરમાંનું

લોહી બગડે છે અને તેથી શ્વાસમાંથી દુર્ગંધ આવવી, આંતરડામાં પવનનું ભરાવું, પેટમાં થૂંક આવવી, માથું દુખવું, તમર આવવી, અંતઃકરણનુ ધડકવું અને વખતે અંગવિકૃતિ કે અંતઃકરણનુ બંધ પડવું થતાં મરણ પણ નીપજે છે. એવી રીતે શરીરને જરૂર હોય તે કરતાં વધારે ખોરાક લેવાથી થતાં જોખમનો વિચાર હવે તમને આવશે. તેમ થતાં શરીરને એકી વખતે ભૂખે મરવાની ઝેરી અસર થાય છે. ભૂખે મરે છે એમ કહેવામાં આવે છે તેનું કારણ એવું છે કે ખોરાક પચતો નથી અને ઝેરી થાય છે. તે એવી રીતે કે ખોરાક પચતો નથી પણ બગડી જતાં તેની ઝેરી અસર લોહીમાં થતાં શરીરને પણ વિષમય અસર થાય છે. આ પરિણામ અયોગ્ય ખોરાકથી તેમ જ જોઈએ તે કરતાં વધારે ખોરાકથી પણ નીપજે છે.

સ્થાયી યુવાની અને જીવન શક્તિને સુદૃઢ બનાવવામાં ખોરાક પણ કેટલો અગત્યનો ભાગ લે છે તે હવે તમે બરાબર સમજી શકશો. યોગ્ય ખોરાક, યોગ્ય વખતે યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાથી આપણે આપણી જુવાનીને નવીન અને સુદૃઢ બનાવી શકીશું. કયા ખોરાકમાં કેટલી કૈાવત આપવાની શક્તિ છે એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી લોકો ઘણી વખત જલદીથી વૃદ્ધ થાય છે અથવા વખતે મૃત્યુવશ પણ થાય છે.

અગાઉ કહેવામાં આવ્યુ છે તેમ શારીરિક ઉમર એ એક ભ્રમણા છે. શરીર તો દર ક્ષણે અણુંઓના ફેરફારને લઇને બદલાતું જાય છે. શરીરની શિરાઓ અને નસો સખ્ત અને જડ થઈ જાય છે તેથી આપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી એમ કહીએ છીએ. આમ થવાનુ કારણ ન પચે તેવો ખોરાક અને અસ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી, ચુના જેવા અને બીજા તેવાજ નુકસાન કરતા પદાર્થનો શરીરમાં શિરાઓ અને સાંધાઓની આસપાસ જમાવ થાય છે, તે છે. આવા પદાર્થો પાણીમાં પીગળી શકે તેવા હોવાથી શરીરમાંથી સહેલાઇથી કાઢી નાંખવાનું બને તેમ છે. તેથી તેમ કરવા માટે ખાસ પસંદ કરેલો ખોરાક લેવો જોઇએ. અને જ્યારે આવા પદાર્થનો શરીરમાં જમાવ પણ થયો ન હોય ત્યારે તે કોઇ દિવસ પણ જમા થવા ન પામે એવું પણ બની શકે તેમ છે.

" ક્યારે ખાવું " એ સવાલ " શુ ખાવું " એ સવાલ જેટલોજ અગત્યનો છે. પાચનશક્તિ પેદા કરી પાચનક્રિયા કરનારા અવયવો ખોરાકને પાચન કરવાને શક્તિવાન અને તૈયાર હોવા જોઇએ. નહિ તો ઉટલું નવી જીવનશક્તિ પેદા કરવાને બદલે ઝેરી અસર થવા પામે છે. લોકો જેમ બીજી બાબતોમાં ટેવને અનુસરીને ચાલે છે તેમ ખાવાની બાબતમાં પણ ટેવ અને રિવાજને અનુસરી ચાલે છે, અને તે ટેવ કે રિવાજ ફાયદાકારક છે કે નહિ તે તપાસ કરતા નથી. પોતાના પડોશી જેમ વર્તે છે તેમ પોતાને પણ વર્તવું જોઈએ એમ ધારે છે. ખાવાની બાબતમાં તો એ પ્રમાણેજ લોકો વર્તે છે. ઘણા લોકો ત્રણ વખત ખાય છે. શા માટે ? કારણ કે બીજા લોકો ત્રણ વખત ખાય છે. પોતાને ત્રણ વખત ખાવાની જરૂર છે કે નહિ તે તપાસતા નથી. વળી કેટલાક લોકો પોતે ભૂખ્યા થાય છે એમ ધારે છે. પણ ખરેખર તો, તે ભૂખ નો, માત્ર હોજરીને પાછલા અનુભવથી દરરોજ અમુક વખતે અમુક જાતના પદાર્થો જીભ્હા ઇંદ્રિને ખુશ કરવા માટે લેવાની ટેવ પડી ગએલી હોવાથી, તે વખતે તેવી ઇચ્છા થાય છે, તેજ છે. પછી ભલેને તે વખત ખરેખર હોજરી તે ખોરાક પાચન કરવાની સ્થિતિમાં ન હોય તેની ચિંતા નહિ. ઘણા લોકોને સવારના પહોરમાં ખોરાકની ઇચ્છા બિલકુલ હોતી નથી અથવા બહુજ થોડી હોય છે, છતાં પણ તેઓ અજ્ઞાનને લીધે અથવા ટેવને તાબે થઈ કંઇ ને કંઇ ખાય છે. જ્યારે કુદરતી ભૂખ હોય નહિ ત્યારે કંઇ પણ ખાવું એ નુકસાન કર્તા છે. અને સવારમાં ખોરાક લેવો એ તો ખાસ નુક-

સાનકારક અને જીવનશક્તિને મદદ પાડનાર છે. તેનુ કારણુ નીચે પ્રમાણે છે. શરીરમાં શિરાઓને બનાવવામાં ખોરાકનો ઉપયોગ થાય છે. શારીરિક અને માનસિક મહેનતથી શિરાઓ તૂટી જાયછે અને શરીરમાંથી નકામા પદાર્થને કાઢી નાંખવાની જે ક્રિયા થાય છે તેથી તે તૂટી ગયેલો ભાગ બગડેલા કે નકામા પદાર્થ તરીકે શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. જે ખોરાક બરાબર રીતે પાચન થાય છે તે ખોરાક લોહી મારફત આખા શરીરમાં ફરી વળતાં નવી શિરાઓ બનાવે છે, તેથી જે ક્રિયાથી શરીરમાંથી પદાર્થ જતો રહે છે તે ક્રિયાની અસર, નવો પદાર્થ તેની જગાએ મુકતાં અટકવા પામે છે. નવું બંધારણુ થવાની ક્રિયા ઉંઘની વખતે ખાસ કરીને ધીમી ચાલે છે. જે બધી તૂટેલી શિરાઓ શરીરમાંથી નિરૂપયોગી થતાં જતી રહે છે, તેની જગા પુરવા નવો પદાર્થ બની શકે તેટલો પુરતો ખોરાક લેવો જોઇએ. પરંતુ શરીરની જરૂરીયાત કરતાં વધારે લેવો જોઇએ નહિ. .શરીરને ઘણી મહેનત પડી હોય તો શરીરમાથી બગડેલા પદાર્થ તરીકે ઘણો પદાર્થ જશે અને તેથી ખોરાક પણુ ઘણો લેવો પડશે. જો કોઈ માણસ તેના શરીરને જોઇએ તેટલોજ ખોરાક લે છે, અને તેની પાચન શક્તિ પણુ સાધારણુ જેવી જોઇએ તેવીજ હોય છે તો રાત્રિની ઉંઘ દરમ્યાન હોજરી પોતાનુ કામ પુરૂં કરે છે. તાજા ખોરાકની અસરવાળું લોહી આખા શરીરમાં ફરી વળતાં જ્યાં જ્યા બગડેલો પદાર્થ થયો હોય છે ત્યાં ત્યાંથી તે પદાર્થને દૂર કરી નવો પદાર્થ દાખલ કરે છે, અને શિરા વગેરેને પાછાં સરખાં બનાવે છે. શરીર તદ્દન નવા જેવું થાય છે. બીજે દીવસ તે સવારનો એક નવિન શખ્સ તરીકે જાગૃત થાય છે. તેને ખોરાક કે કોઈ પણુ તરેહની સ્ટિમ્યુલન્ટ દવાની જરૂર રહેતી નથી. કુદરતી રીતે તે નવા દિવસની નવી ક્રિયાઓ કરવા લાયક બને છે. તેનું માથુ ચોખુ હોય છ, તેનુ લોહી ગરમ હોય છે અને નાડી પણુ નિયમતિ રીતે ધડકે છે, જીવન શક્તિનાં મોજા આખા શરીરમાં નિયમિત રીતે વહે છે, તેના આખા શરીરમાં નવિન જીવનની ગરમી જણુાય છે અને તે માણુસ પોતાના દિવસના કામમાં નવિન હિમ્મત અને ઇચ્છાથી દાખલ થાય છે. ચારથી છ કલાકની કસરત લાખો શિરાઓનો નાશ કરે છે. તૂટી ગએલી શિરાઓ નવી શિરાઓને માટે જગા કરે છે અને તે દરમ્યાન પાચન કરનારાં અવયવોને પણુ જોઇતો આરામ મળી ગયો હોય છે. પાચક રસોને પણુ જે અવયવોમાંથી ઝરવાનું હોય છે તેમાંથી ઝરી ભેગા થવા પુષ્કળ વખત મળ્યો હોય છે અને તેથી સાધારણુ ખોરાકને પચાવવાને તે તૈયાર થાય છે. આવી રીતે સારા સંજોગોમાં લીધેલો ખોરાક ઘણોજ વહેલો પાચન થઈ જાય છે અને શરીરમાં થએલા વ્યયની જગા પુરવાના કામમાં જલદીથી અગાડી વધે છે. સવારમાં ખોરાક લીધેલો હોતો નથી તો કુદરતી રીતે સારી ભૂખ લાગે છે અને અન્નરસને ચુસી લેનાર પોટાઓ પણુ, સાદા અને તુરત પાચન થઈ શકે તેવા સારા ખોરાક માટે આતુર હોય છે. એટલે ખોરાકમાં કુદરતી મિષ્ટ સ્વાદ લાગે છે. મરી મસાલાથી સ્વાદિષ્ટ બનાવેલા ખોરાકથી અથવા તો કૃત્રિમ ઉત્પન્ન કરેલી ભૂખમાં આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તેમાં ખરી મિષ્ટતા હોતી નથી. આવી રીતે બે વખતજ એટલે દિવસે બપોરે અને સાંજે ૬–૭ વાગતાંની વખત ખોરાક લેવાથી તે ખોરાકનુ સારી રીતે પાચન થાય છે. અને તેમાંથી જોઈતું પોષણુ મળે છે. તેમજ આવી રીતે લેવાતો ખોરાક માફકસર અને પ્રમાણુમાંજ લઈ શકાય છે. કુદરતના નિયમનો ભંગ કરી દિવસમાં ત્રણુ વખત ખોરાક લેવાથી હોજરીમાં પ્રમાણુ કરતાં ખોરાકનો જથ્થો વધારે જાય છે, જેમાંથી અમુક ભાગજ માત્ર પાચન થાય છે. વળી તેમાંથી અન્નરસ પેદા થઈ શરીરના પોષણુમાં ઉપયોગી થાય છે, અને બાકીનો વગર પચેલો ખોરાક હોજરીને વિના કારણુ બોજારૂપ થઈ પડે છે. અને તેને પચાવવામાં હોજરીને સતત પરિશ્રમ

કરવા પડે છે. જેથી પ્રાતઃકાળમાં પણ હોજરીમાં અને આંતરડામાં તેવો ખોરાક ભરેલોજ હોય છે. છતાં સવારના ખાણાથી તેમાં વધારો થાય છે, અને વળી બપોરે પણ તેમાં વિશેષ વધારો થાય છે. આ પ્રમાણે બીનજરૂરનો આવી પડેલો જથ્થો ઠેકાણે પાડવામાં હોજરીને રાત્રિ દિવસ મહેનત કરવી પડે છે જેથી ગેસ્ટ્રીક જ્યુઇસ (પાચક રસ) તેને માટે પુરતો રહેતો નથી. સવારના નાસ્તામાં લીધેલા ખોરાકની ગોઠવણુ હોજરી કરી લે છે તેટલામાં તો બપોરના ખાણાનો બોજો તેના ઉપર આવી પડે છે. એટલે બપોર પછી અને સાંજે હોજરીને બમણો બોજો પડે છે. પરંતુ તેવી સ્થિતિમાંજ જો રાતનુ ખાણું વધારે લેવામાં આવે છે તો તેનું પરિણામ એવું આવે છે કે પાચન કરવાવાળા અવયવોપર બહુ દબાણ થતાં તે થાકી જાય છે અને પાચન-શક્તિ નબળી પડે છે. વગર પચેલો અને બગડેલો પદાર્થ શરીરમાં રહેતાં તેમાંથી ઝેરી હવા પેદા થઇ શરીરમાંના લોહીને પણ ઝેરી અસર થવા પામે છે અને જુદી જુદી જાતના રોગ ઉદ્‌ભવે છે.

સવારના પહોરમાં ખાવાની ટેવ ન રાખવાથી ઘણાજ ફાયદા થાય છે. મારી તમને એવી સલાહ છે કે તમારે સવારના ૧૧ વાગ્યા પહેલાં ખાવુંજ નહિ. જો તમને સવારમાં કંઇ પણ ખાવાની ટેવ હોય તો તે ટેવને દૂર કરો. જો તેવી ટેવ હોય તો પહેલાં તો સ્વચ્છ પાણીનો પ્યાલો પીઓ અને તે ઉપર કઈ ફળ ખાઓ. એટલે ભૂખ જણાશે નહિ. છતા પણ કદાચ ટેવને લીધે બપોર પહેલાં ભૂખ જણાય તો વળી વધારે પાણી પીવું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસમાં ફળ ખાવાનું પણ મેલી દેવું, એટલે તમને બપોરે ખરેખરી જોઇએ તેવી ભૂખ લાગશે. તે વખતે જે ભૂખ લાગશે તે તમને આનંદદાયક જણાશે અને પહેલાં તો જે ભૂખ લાગતી હતી તે કૃત્રિમ ટેવને લઇનેજ હતી એમ તમને તુરત માલૂમ પડશે.

હું જે જે સૂચનાઓ કરૂં છું તે તે મારા પોતાના કે બીજાઓના ખરા અનુભવ ઉપરથીજ કરૂં છું. જે જે રીત શીખવાની હું ભલામણ કરૂં છું તે તે રીતનો મે પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરેલો છે અને તેથી તમારે તે બાબતમાં મારા કહેવાપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવાની છે.

જે ખોરાકમાં પોષણનાં સર્વ તત્ત્વો સમાયલાં છે અને જેને પાચન કરવામાં વધારે પડતી શક્તિનો વ્યય કરવો પડતો નથી. તેવા ખોરાક વિષે હું હવે વિવેચન કરીશ.

ખોરાકમાં પોષણ શક્તિનાં તત્ત્વો નીચે પ્રમાણે છે,-૧ ફૉસ્ફેટ્સ, ૨ નાઇટ્રેટ્સ, અને ૩ કાર્બોનેટ્સ.

ફૉસ્ફેટ્સઃ—જ્ઞાનતંતુ, મગજ અને હાડકાંને મદદ આપી તેમનું પોષણ કરે છે.

નાઇટ્રેટ્સઃ—સ્નાયુ અને શિરાઓના બંધારણમાં ઉપયોગી છે.

કાર્બોનેટ્સઃ—ચરબી અને ગરમીને વધારનાર છે.

આપણા શરીરના ટકાવ અને તેમાં થતા વ્યયને પુરા પાડવા માટે, ઉપર બતાવેલાં ત્રણે તત્ત્વોની અમુક પ્રમાણમાં આપણા શરીરને જરૂર છે; અને તેથી જે ખોરાકમાં તેવાં તત્ત્વો હોય તેવો ખોરાક આપણે લેવો જોઇએ. દરેક તત્ત્વ કેટલું જોઈએ તેનો આધાર, શરીરના જે ભાગને વધારે નુકશાન થયુ હોય એટલે જે પોટાઓ ઘસાયા હોય તેના ઉપર છે.

જે ખોરાકમાં, આખા ઘઉં, નટસ, ઓલાઇવ ફળ અને મધ—એટલી વસ્તુઓ આવે છે, તે ખોરાક શરીરની પૂર્ણ તદુરસ્તી અને લાંબુ આયુષ્ય આપવા માટે પુરતો છે; આ ઉપરથી હું એમ કહેવા માગતો નથી કે માત્ર ઉપર બતાવેલી ચીજોનેજ ખોરાકમાં લેવી; પણ શરીરને તંદુરસ્તી, યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય સહીત ટકાવી રાખવા માટે જે ખોરાકમાં ઉપર બતાવેલી ચીજોનું પ્રાધાન્ય હોય છે તે ખોરાક સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. દરેક ખોરાક, જેમ બને તેમ સાદી રીતે તૈયાર થવો જોઇએ.

ખોરાકમાં રહેલાં ઘણાંખરાં સારાં તત્ત્વો, ખોરાકને પકવવાથી જતાં રહે છે. જે ખોરાક રાંધ્યા વગર ખાઈ શકાય તે ખોરાકનો આપણે વધારે ઉપયોગ કરવો જોઇએ. નીચે બતાવેલી ચીજોમાંથી આપણે આપણો ખોરાક પસંદ કરવો જોઇએ. દરેક જાતનાં પાકેલાં ફળ, નટસ, કઠોળ સિવાયનુ અન્ન (સીરીઅલ્સ), વટાણા (પીઝ), વાલ, પાપડી (બીન્સ), લેન્ટીલ્સ (Lantils), દુધ, મલાઈ, પાકેલાં ઓલાઇવ, મધ અને સૂર્યના તડકામાં થતાં પાંદડાંવાળાં શાકો, જેવાં કે લેટયુસ (Lattuce), સેલેરી (Celery) એ રીતે ઉપર બતાવેલી ચીજો ખોરાક માટે પસંદ કરવા જેવી છે. ખાંડ, શેરડી અને બીજા એવા ખાંડમાંથી બનતા પદાર્થ જેમ બને તેમ કમતી ખાવા જોઇએ; કારણ ખાંડ શરીરને નુકસાન કરે છે. ખાંડનો દરેક કણ શરીરમાં બોજારૂપ છે, અને તે ફેફસાં, જ્ઞાનતંતુ, અને ખાસ કરીને મૂત્રાશયને હરકત કર્તા છે; તેમજ જીવનશક્તિને પણ નુકસાન કરે છે. કુદરતી રીતેજ મિષ્ટ ફળો માટે ઇચ્છા થાય છે, અને તે ઇચ્છા પાર પડવી ઇષ્ટ છે. ફળમાં રહેલી ખાંડ કુદરતની સ્થિતિમાં હોય છે અને તે શરીરમાં તરતજ મળી જાય છે. મધમાં જે ખાંડ છે તે મધમાખીએ પકવીને તૈયાર કરેલી હોય છે. જ્યારે પાકેલાં ફળો મળી શકે તેમ ન હોય ત્યારે ખજુર, ખારેક, અંજીર, અને દ્રાક્ષમાંથી જોઇતી ખાંડ મળી શકે તેમ છે. શરીરને પોષણ આપવા તથા તેમાં વૃદ્ધિ કરવા માટે પાકેલા ઓલાઇવ અને સ્વચ્છ ઓલાઇવનુ તેલ અતિશય ઉપયોગી ખોરાક છે. સ્વચ્છ ઓલાઇવ ઓઇલમા ૯૮ ટકા પોષક તત્ત્વો છે. અને તેને પાચન થવાને હોજરીને વધારે શ્રમ કરવો પડતો નથી. ઓલાઇવમાં શરીરના તમામ ભાગને પોષણ આપવાનો ગુણ છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેનો ખાસ ગુણ તો આખા શરીરના અંદરના ભાગને લીસા બનાવવાનો છે. તેના ઉપયોગથી આંતરડાં પોતાનુ કામ બહુ સારી રીતે કરે છે, સ્નાયુઓને વધારે સ્થિતિસ્થાપકતા મળે છે અને શરીરમાં બગડેલા પદાર્થ ભેગા થયા હોય તેને દૂર કરે છે. આ પ્રમાણે થતા યુવાવસ્થાની શક્તિ પૂર્ણ રીતે પોતાનું કામ કરી શકે છે. કાચની શીશીઓમાં વેચાતાં લીલાં ઓલાઇવિનાથી પાકેલાં ઓલાઇવિ તદ્દન જુદી જાતનાં છે. પાકેલા ઓલાઇવિ કાળા ભુખરા રંગના હોય છે. બદામ, પીસ્તાં મગફળીની જાતનાં ફળોમાં તેલ અને નાઇટ્રોજનવાળાં તત્ત્વો હોય છે તેથી તેઓ પણ ખોરાક તરીકે સારાં ઉપયોગી છે. તેઓ ખોરાક તરીકે જાનવરના માંસ કરતાં ત્રણગણું કૌવતવાળાં હોય છે, એટલે ત્રણ શેર માંસમાં જેટલા પોષકતત્ત્વો રહેલાં છે તેટલાંજ પોષક તત્ત્વો એક શેર "નટસ"માં (Nuts) રહેલાં હોય છે. અને વળી તેને પચાવવામાં પણ ઓછી શક્તિનો વ્યય થાય છે અને ખર્ચ પણ ઓછું થાય છે. વળી માંસ ભક્ષણથી અનેક જાતનાં દરદ થવાનો વધારે સંભવ છે, તેવો સંભવ ફળાહારમા નથી. જાનવરોના શરીરમાં રહેલો ઝેરી પદાર્થ અંદરના ભાગોમાંથી ચામડી તરફ બહાર આવવાનો પ્રયાસ કરતો હોય છે, તેથી જ્યારે તે પ્રાણીને મારી નાખવામાં આવે છે, ત્યારે તે ઝેરી પદાર્થ તેના માંસમાંથી ઉપર આવવા પસાર થતો હોય છે, તે ત્યાંજ અટકી પડે છે; એટલે પછી તેવો ખોરાક ખાનારાઓના શરીરમાં તે ઝેરી પદાર્થ દાખલ થતાં તે ઝેરી અસર પેદા કરે છે. આપણાં અવયવોને આપણા શરીરમાં રહેલા ઝેરી પદાર્થોને કાઢવાનું પુષ્કળ કામ હોય છે, તો પછી આવી રીતે બીજા ઝેરી પદાર્થોનુ ભક્ષણ કરવાથી તેવા અવયવોને વધારે તસ્દી આપવાનું કંઇ કારણ નથી.

જે સ્ત્રી પુરૂષો સો વર્ષનુ જીવન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતાં હોય તેમણે તો માંસ ભક્ષણ બિલકુલ કરવું નહિ. સ્ટેટિક્સના આંકડાથી પુરવાર થયુ છે કે, માસ ભક્ષણ કરનારાઓ બીજા લોકો કરતાં વહેલા મરણ પામે છે, અને તેઓને ખાસ કરીને ક્ષય અને સંધિવાના દરદો વધારે થાય છે. જર્મનીમાં, કે જ્યાં ડુક્કરતું માંસ વધારે વપરાય છે ત્યાં ૫,૫૦,૦૦,૦૦,૦. માણસોમાં ફક્ત ૭૮

માણુસ એકસો વર્ષની ઉમ્મરે પહોંચેલાં હતાં; જ્યારે બલગેરીઆમાં કે જ્યાં લોકો નહિ જેવુંજ માંસ ખાય છે, ત્યાં ૩૮૮૩ માણુસો સો વર્ષની ઉમરનાં હતાં. એટલે કે જેઓ માંસ ખાય છે તેના કરતાં જેઓ માંસ નથી ખાતા તેવા લોકો સાતસોગણુ વધારે જીવન ભોગવે છે. સર્વીઆ, કે જ્યાં માંસ ભક્ષણુ બહુ થોડુ થાય છે, ત્યાં ૧૦૬ અને ૧૧૫ વર્ષની વચ્ચેની ઉમરવાળાં ૨૯૦ માણુસો હતાં, અને ૧૧૫ અને ૧૨૫ વર્ષની વચ્ચે ૧૨૫ માણુસ હતાં, અને ૧૫ માણુસો તો ૧૨૫ થી ૧૩૫ વર્ષ વચ્ચેની ઉમ્મરનાં હતાં, અને ૩ માણુસો તો ૧૩૫ વર્ષ ઉપરાન્તની વયનાં હતાં.

સો વર્ષ સુધીનુ જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે માંસ ભક્ષણુનો ત્યાગ શા માટે કરવો જોઇએ એ સમજી શકો છો? બીજી જાતના કુદરતી ખોરાક ખાવાથી, શરીરને નુકસાન થતું નથી એટલુજ નહિ, પણુ ખર્ચમાં પણુ ફાયદો થાય છે. ૩૫ સેન્ટનુ માંસ, ૩। સેન્ટનો ઘઉનો લોટ, ૫ સેન્ટનો ચણાનો આટો, ૩ સેન્ટનાં બીન્સ, દસ સેન્ટનાં પાકાં ઓલાઇવ અને સાત સેન્ટનાં સુકાં ફળ, શરીરને એક સરખુ પોષણુ આપે છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે બીજા ખોરાક પાછળ પૈસા ન ખરચતાં માંસ વગેરે ખોરાકમા પૈસા ખર્ચવા, તે માત્ર બેવકુફી છે. દુધ અને ઇંડા–મોટા માણુસો માટે તો યોગ્ય ખોરાક નથી. તેમાં જીવનને ટકાવી રાખનારાં દરેક તત્ત્વો સમાયલાં છે, પણુ તેઓ હમેશાં સ્વચ્છ હોતાં નથી. નાદુરસ્ત ગાયના દુધથી દરદ જલદી લાગુ થાય છે. તેમજ જે મરઘીઓ ગમે તેવો મલીન પદાર્થ ખાઇ ઇંડાં મુકે તેવાં ઇંડાના વાપરથી પણુ દરદ થવાનો વધારે સંભવ છે. જે શાકભાજી રાંધ્યા વગર ખાઇ શકાય છે તે ઉપયોગી છે. કારણુ રાંધવાથી તેમાં રહેલા કેટલાક કુદરતી ક્ષારોનો નાશ થાય છે. મૂળા, ટમાટા, ડુંગળી વગેરે શાકો કાચાં ખાવા જેવાં છે. લૅટચુરસનો બહોળો ઉપયોગ શીળીનાં દરદને અટકાવે છે. દરેક જાતના ફળ ગુણુકારી છે. કારણુ તેમનામાં જીવન પોષક તત્ત્વો રહેલાં છે. ફળ અને નટસનો ખોરાક તો અલૌકિક ખોરાક ગણુવામાં આવે છે. ખોરાકમાં ફળ, નટસ, ગ્રેઇન્સ, શાકભાજી, કઠોળ, ઓલાઇવ, સેલેડ, અને મધ વાપરવા મારી ખાસ ભલામણુ છે. તેથી થોડા વખતમાં તમને વીજળીક જીવનશક્તિ પુનઃ ઉત્તેજિત થશે. ઘઉના લોટમાંથી થૂલું કાઢી નાંખ્યા વગરજ તે લોટ વાપરવો જોઇએ. કારણુ થૂલું કાઢી નાંખવાને તેમાંથી પોષક તત્ત્વો જતાં રહે છે. ખોરાક તરીકે અંજીર, સુકાં આલુ, ખિસમિસ એ ઘણાં કિમતી છે, છતાં સફરજન યુવાવસ્થા અને સૌંદર્યતા જાળવી રાખવા માટે તો સર્વથી શ્રેષ્ટ છે. જે માણુસોને વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆત થઇ હોય તેવા માણુસે તો સફરજન દરેક ખાણાની વખત ખાવાંજ જોઇએ. સ્નાયુઓ અને નસોમાં અમુક પદાર્થો ભેગા થવાથી તે સ્નાયુઓ અને નસો જડ થઈ જાય છે. આવી રીતે ભેગા થએલા પદાર્થને કાઢી નાંખવાનો સફરજનમાં ખાસ ગુણુ છે. પુરાણોમાં પણુ દેવતાઓ સફરજનનો આહાર કરી અમરપદ મેળવતા હતા એમ જણાવેલું છે.

સફરજન ચહેરામાં યુવાનીનો રંગ આણે છે. તેમજ સ્નાયુઓને નરમ રાખવાનો તેનો ખાસ ગુણુ છે.

મસાલા, મરી, રાઇ, સરકો વગેરે ચીજો ખાવાથી દૂર રહો અને નિમકનો પણુ જેમ બને તેમ ઓછો ઉપયોગ કરો. કારણુ નિમકમાં ચુનો અને ચાક રહેલ છે અને આ ચીજો શરીરમાં થતી વૃદ્ધિ અને વપરાયલા ભાગમાં થતા પુરાણુને અડચણુ કરતા છે. આપણે જે શાકભાજી અને ફળ ખાઇએ છીએ તેમાંજ આપણા શરીરને જોઇતાં નિમકનો સમાવેશ થાય છે. માત્ર તે શાકભાજી રાંધેલી ન હોવી જોઇએ; કારણુ રાંધવાથી તેમાંથી નિમક કમી થઈ જાય છે. સરકાને બદલે લીંબુનો રસ વાપરવો અતિશય શ્રેષ્ઠ છે.

તમારા શરીરમાં ૮૦ ટકા તો પાણી છે તેથી ખોરાકમાં અને પીવામાં પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. દરરોજ બે ક્વાર્ટ પાણી પીવું જોઇએ આટલુ પાણી જઠરને પચાવવાની ક્રિયા કરવામાં જોઇતું પ્રવાહી પુરૂં પાડશે, લોહીમાં પણ જોઇતી પ્રવાહી આપશે અને શરીરમાં ભેગો થએલો બગડેલો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાંથી કાઢી નાંખવામાં ઉપયોગી થશે. આ બગડેલો પદાર્થ જો શરીરમાંજ રોકાશે તો જીવનશક્તિને નબળી પાડી નાંખશે. ત્યારે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે કેવું પાણી વાપરવું જોઇએ? પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. એજ ખરેખર કુદરતી પીવાની ચીજ છે. દારૂ બીલકુલ પીવો જોઇએ નહિ; કારણ કે એલકોહલ એ કાતેલ ઝેર છે. તેમજ ચા અને કોફી પણ શરીરને અવગુણ કરનારાં છે. તેઓ ઉશ્કેરક પદાર્થો છે અને એક થાકેલા ઘોડાને ચાબુક મારવાથી જે અસર થાય છે તેવી અસર આપણા શરીરમાં કરનારાં છે. તેઓ તમારા શરીરના તંતુઓનો નાશ કરે છે અને જીવનશક્તિને પણ નુકશાન કરે છે.

કયુ પાણી સ્વચ્છ કહેવાય? તો તેના જવાબમાં જણાવવાનું કે જે પાણી ડીસ્ટીલ કરેલું હોય તે ખરેખર સ્વચ્છ હોય છે. પરંતુ જે પાણીને ગાળેલુ (ફીલ્ટર કરેલું) હોય તેટલાથી જ તે સ્વચ્છ થતું નથી. સાધારણ પાણીમાં બીજા સેન્દ્રિય (organic) પદાર્થો સિવાય કેટલાક ખનિજ પદાર્થો તથા ચુનો હોય છે. આવી ચીજો શરીરને નુકશાન કરનારી છે. જો તમને ડીસ્ટીલ કરેલુ પાણી મળે નહિ તો દરેક ગ્લાસ પાણીમાં થોડાંક લીંબુના રસનાં ટીપાં નાંખી થોડો વખત રાખી પછી તે પીવું જોઇએ. લીંબુના રસથી સેન્દ્રિય (organic) પદાર્થોનો નાશ થાય છે, અને પાણીને ઘણે ભાગે સ્વચ્છ કરે છે, પણ તેમાં રહેલા ખનીજ પદાર્થોને દુર કરી શકતો નથી. ખોરાકની સાથે સાથે નહિ પણ ખોરાકની વચમાં, સવારમાં ઉઠીને પ્રથમ અને રાત્રે સુવા પહેલાં તરતજ પાણી પીવુ જોઇએ. ખોરાકની સાથે પાણી પીવાથી પાચક રસો (Gastric Juice) પાતળા પડે છે અને તેથી પાચન કરવાની તેમની શક્તિ મંદ થાય છે. જ્યારે ખોરાકને બરાબર રીતે ચાવેલો હોય તો પછી તેને નીચે ઉતારવામાં પ્રવાહી પદાર્થોની જરૂર પડશે નહિ. દરેક ખોરાકને ગળી જવા પહેલાં સારી રીતે તેને ચાવવો જોઈએ. એકજ વખતે ઘણો ખોરાક ખાવો નહિ પણ દરેક વખત સાધારણ પ્રમાણમાં જોઇતો હલકો અને પોષણ આપે તેવો ખોરાક ખાવો જોઇએ. તમને ભૂખ લાગી ન હોય તો બીલકુલ ખાવુંજ નહિ. જમવાનો વખત થયો છે માટે ખાવુંજ જોઇએ એમ સમજવું નહિ. કુદરત તમને ખબર આપે કે હવે ખોરાકની જરૂર છે ત્યારેજ ખોરાક લેવો જોઇએ. જો કોઇ પણ વખતે તમારી હોજરી બરાબર રીતે પોતાની ક્રિયા કરતી ન હોય તો તેને આરામ આપો અને ખોરાક લેવાની તેને ફરજ પાડો નહિ. ઉલટું બગડેલો પદાર્થ જે અંદર રોકાયો હોય તેને ધોઇ કાઢી નાંખવા માટે પુષ્કળ પાણી પીઓ. જેઓને કોઇ પણ જાતનું દરદ હોય તેમણે તો ૨૪ થી ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવો એ અતિ ઉત્તમ છે.

એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે માનસિક વલણની પાચન કરનારાં અવયવો ઉપર ઘણી અસર થાય છે. એટલે જ્યાં સુધી મનની અસ્થિરતા હોય, કોઈ પણ બાબતમાં નાખુશ કે બેચેની હોય ત્યાં સુધી ખાવું એ ઉચિત નથી. કોઈ પણ તરેહની ગુસ્સાની કે બીજી ઉશ્કેરાયલી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થઇ હોય ત્યારે પાચનક્રિયા બંધ પડે છે. જ્યારે મન આનંદ અને ખુશીના વિચારમાં હોય ત્યારેજ ખાવા બેસવું જોઈએ. આવી સારી માનસિક સ્થિતિ બનતાં સુધી હમેશાં ચાલુ રાખવી જોઇએ. જ્યારે મનમાં કોઈ પણ તરેહના પ્રતિકુળ વિચારો ઘુમી રહ્યા હોય ત્યારે ગમે તેવો સારો ખોરાક પણ સારો લાભ આપી શકશે નહિ. સારી માનસિક સ્થિતિ એજ આયુષ્ય અને તંદુરસ્તીનો પાયો છે, એ વાત હમેશાં સ્મરણમાં રાખો.

સ્નાન.

શરીરસંરક્ષણશાસ્ત્રના એક ભાગ તરીકે શરીરે સ્નાન કરવાથી કેટલો ફાયદો થાય છે વગેરે હકીકત બતાવવાની ખાસ જરૂર છે. સ્નાનથી બે બાબતો થાય છે; એક તો શરીરનાં છિદ્રો-દ્વારા જે મળ શરીરમાંથી બહાર આવ્યો હોય છે તે મળને શરીર ઉપરથી સાફ કરવાનું; અને બીજું ચામડી નીચે રહેલી સ્નાયુઓમાં ફરતા લોહીનો જથો વધારવાનું. તમને કદાચ ખબર નહિ હોય કે જેમ ફેફસાં શ્વાસ લે છે તેમ શરીરની ચામડી પણ શ્વાસ લે છે. માણસ જાતના શરીરમાં સાધારણ રીતે ૭૦ લાખ છિદ્રો હોય છે. આ છિદ્રો તે આપણા શરીરમાં રહેલ પ્રવાહી પદાર્થોને કાઢી નાંખનારી નળીઓનાં મુખ હોય છે. આ સર્વ નળીઓને એક બીજા સાથે જોડવામાં આવે તો લગભગ ૨૮ માઇલ થાય. આ નળીઓ મારફત શરીરમાં રહેલ ઘણો અસ્વચ્છ અને ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે બગડેલા પદાર્થોને બહાર નીકળી જવાનો આ માર્ગ બંધ પડે છે ત્યારે થોડા વખતમાંજ આપણી શરીરની ગરમી (ટેમ્પરેચર) વધે છે, અને જેને આપણે શરદી કહીએ છીએ, તેવું થાય છે. આપણે એમ ધારીએ છીએ કે પવનમાં રહેવાથી આ શરદી થઈ છે. ચામડીમાં રહેલાં છિદ્રો તદ્દન બંધ કરવાં અથવા તેમાં કચરો ભરાવા દેવો એ બહુજ નુકસાનકારક બિના છે. ચોક્કસ રીતે પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે જો માણસ કે સ્ત્રીના શરીર ઉપર વારનીશ લગાડી તેનાં છિદ્રો સંપૂર્ણ રીતે બંધ કરવામાં આવે તો તરતજ મરણ નીપજે છે. શરીરમાં રહેલ બગડેલા પદાર્થો જે ઝેરી અસર કરનારા છે, તે પાછા હઠી શરીરમાં રહે છે, અને તેથી શરીરને ઝેરી અસર કરે છે. ચામડીને પણ પોતાની ક્રિયા બરાબર રીતે કરવા માટે હવામાં રહેલા પ્રાણવાયુની જરૂર છે. તેથી તે પ્રાણવાયુ તેને મળતો બંધ કરવામાં આવે તો તે પોતાનુ કામ કરવા અશક્ત થાય છે. આપણે યાદ રાખવાનું છે કે શરદીનું મુખ્ય કારણ તો પરસેવો બહાર કાઢી નાંખનારી નળીઓનાં છિદ્રોમાં રોકાણ થઇ તેઓ બંધ થઈ જાય છે તેજ છે. જ્યારે આ છિદ્રો પરસેવાને બહાર કાઢી નાંખવામાં રોકાયલાં હોય અને તેઓ ખુલ્લાં હોય ત્યારે ઓચિંતા ખુલ્લી હવામાં આવવાથી તેઓ બંધ થઇ જાય છે. આ સિવાય બીજું સાધારણ કારણ તો વધારે ખાવું એ છે. જે ખોરાક વધારે પડતો હોય છે તે પચી શકતો નથી, તેનું લોહીમાંજ શોષણ થાય છે, અને તે પછી અમુક રીતે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જાય છે. આવી વખતે જો શરીરની ચામડીનાં છિદ્રો બરાબર ખુલ્લાં અને સાફ ન હોય તો તેઓ આ બહાર નીકળતાં મલિન દ્રવ્યથી ભરાઈ જાય છે અને પરિણામે શરદી થાય છે. શરદી થાય છે એ તો આપણને સૂચના છે કે આપણા શરીરમાં કંઇક વધારે પડતો જમાવ થયો છે. એટલે આપણે આવે વખતે આપણાં છિદ્રોને પોતાના કામમાં ઉલટી મદદ આપવી ઇષ્ટ છે. અંદર અને બહાર ગરમ પાણીનો ઉપયોગ તરતજ આરામ લાવશે.

મલિન પદાર્થો બહાર કહાડી નાંખવાની ક્રિયા બરાબર રીતે ચાલે તેટલા માટે, આપણી ચામડીને, સ્વચ્છ અને ચોખ્ખી રાખવી જોઇએ. શરીરમાં આપણે જે ખોરાક લેઈએ છીએ તેમાં અસ્વચ્છ પદાર્થનો જથ્થો હોય છે તેના પ્રમાણમાં આપણી ચામડી મલિન પદાર્થને બહાર કહાડી નાંખે છે. જો આપણે આપણા ખોરાકમાં બહુ સાવધ રહીએ છીએ તો, આપણી ચામડીનાં છિદ્રોને બહુ તકલીફ પડતી નથી; અને ચામડીને સ્વચ્છ રાખવાની પણ ઓછી તજવીજ કરવી પડશે.

શરીરને સાફ રાખવા માટે કેટલો વખત ધોવું જોઇએ (સ્નાન કરવું જોઇએ) એ બાબતના નિયમ ઘણા થોડા લોકો સમજે છે; અને ઘણા લોકો તો એમ સમજે છે કે બહારની

બાજુથી ધૂળ કે તેવા બીજા પદાર્થો શરીર ઉપર એકઠા થયા હોય તે દૂર કરવાનુંજ છે. આવા લોકોને મારે જણાવવું જોઇએ કે સ્નાનનો ઉપયોગ માત્ર શરીર ઉપર ચોટેલો કચરો કહાડી નાંખવાનો નથી, પરંતુ આપણા શરીરમાં જે કચરો અને મલિન-બગડેલું ઝેરી દ્રવ્ય ભેગું થયું હોય છે, તેને કુદરત પોતાની ક્રિયાથી બહાર કાઢી નાંખે છે તે ક્રિયામાં મદદગારી કરવાની છે. અને જો આવા મલિન પદાર્થો શરીરમાં વધારે વખત રહે તો શરીરને નુકશાન થાય છે.

સાધારણ રીતે સારી તંદુરસ્તીવાળાએ દરરોજ સવારમાં અથવા એકાંતરે સવારમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. આ સ્નાન સવારમાં કસરત-દંડ વગેરે કરી તરતજ અને જલદીથી લઈ લેવું જોઇએ, અને પાણીની ગરમી લગભગ ૬૦-૭૦ ડીગ્રી હોવી જોઈએ. આવું સ્નાન મગજ તેમજ શરીરને શાંતિ આપી શક્તિ આપનાર છે.

નાજુક તંદુરસ્તીવાળા શખ્સોએ ૮૦ ડીગ્રી સુધીનું પાણી વાપરવું જોઇએ. અને પછી સહવાસ પ્રમાણે ધીમે ધીમે પાણીની ગરમી ઓછી કરતા જવું, એટલે જ્યાં સુધી-(૬૦-૭૦ ડીગ્રી સુધી) ઠંડુ પાણી આનંદ આપે ત્યાં સુધી લઈ જઈ તેવા પાણીથી સ્નાન કરવું એ ઉચિત છે.

ઠંડું સ્નાન લેવાનો સૌથી સારો રસ્તો તો એક ટુવાલને ભીંજવી શરીરના અમુક ભાગ ઉપર જલદી અને જોરથી ઘસવો, અને પછી બીજા ભાગને તેજ પ્રમાણે ઘસવા પહેલાં, કોરા અને લીસા ન હોય તેવા ટુવાલથી શરીરના તે ભાગને કોરો કરવો. શરીરનો ચોથો કે પાંચમો ભાગ એકી વખતે આપણે ધોવો. આ પાણીમાં જરા દરિયાનું નિમક નાંખવાથી ચામડી અને લોહીના ફરવાને સારો ફાયદો થાય છે, અને વળી શરદી જણાતી નથી.

સ્નાનની વખતે શરીર તદ્દન ખુલ્લું હોય એ વધારે સારૂં છે. જે ઓરડામાં સ્નાન કરવાનું હોય તે ઓરડામાં સ્વચ્છ હવાને આવવા દેવી. પરંતુ ખુલ્લી હવામાંજ જઇને ઉભા રહેવું નહિ. જે ક્રિયા કરવી તે જલ્દી કરવી, અને ઠંડા સ્નાનમાં ૩ થી ૫ મીનીટથી વધારે વખત ગાળવો જોઇએ નહિ. તે પછી તરતજ કપડાં પહેરી લેવાં જોઇએ. આવી રીતે વર્તન કરવાથી આખા શરીરમાં એક જાતની ગરમી અને શક્તિ પ્રસરી રહેલી જણાશે. અને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાથી તમને એક નવીજ જાતનો આનંદ જણાશે.

ચામડીને સાફ કરવા માટે ગરમ પાણીનું સ્નાન દર અઠવાડીએ એક વખત કરવું જોઇએ. પાણી બહુ ગરમ ન હોવું જોઇએ; અને ૭-૧૦ મીનીટથી વધારે તે પાણીની અંદર ન રહેવું જોઇએ. નહિ તો ઉલટું નુકસાન થશે. ગરમ પાણી અશક્તિ લાવનાર છે અને તેથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય છે, અને શરીરની સપાટી ઉપરથી લોહી અંદરના ભાગ તરફ મોકલે છે. તેથી શરીરની ચામડીને લોઇ નાંખ્યા પહેલાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન તરતજ કરવું જોઇએ. એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે શરીરની ચામડીનું ઘર્ષણ કરવું એ સ્નાનની વિધિનો એક અગત્યનો ભાગ છે; પછી તે સ્નાન ઠંડા પાણીથી હોય કે ગરમ પાણીથી હોય. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતી વખતે સ્વચ્છ સાબુનો ઉપયોગ કરવો સારો છે અને પાણીથી અરધું ટબ ભરી તેમાં અરધા લીંબુનો રસ નાંખવો ઉચિત છે. લીંબુમાં ચામડી સાફ કરવાનો ખાસ ગુણ છે. તમારે હલકી જાતના સાબુને કદી પણ વાપરવા નહિ. સ્વચ્છ કેસ્ટાઇલ (Castile) સાબુ વાપરવો સર્વથી શ્રેષ્ટ છે. બીજા ઘણીખરી જાતના સાબુમાં જાનવરની ચરબી હોય છે જે ચામડીને નુકસાનકર્તા છે. (Medicated) દવા મિશ્રણ કરેલા સાબુ વાપરવાથી દૂર રહો, કારણ તેમની ઉપયોગીતા શંકમંદ છે, અને ઘણી વખત તો તેઓ તદ્દન નુકસાનકર્તા નિવડે છે.

વરસાદનું પાણી જો મળી શકે તો તે ઉત્તમ છે. પાણી ભારે (Hard) હોય તો તેમાં થોડો ટંકણખાર (Borax) નાંખીને વાપરવું જોઇએ તેથી તે હલકું થઈ જશે. રાત્રે સુઈ

રહેવા પહેલાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું એ ઘણું ફાયદાકારક છે. સ્નાન કર્યા પછી તરતજ બિછાનામાં સુઇ જવું કે તરતજ ઉંઘ આવી જશે. ખોરાક ખાધા પછી બે કલાક સુધી તો બિલકુલ સ્નાન કરવું જોઇએ નહિ, કારણ તેમ કરવાથી પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે. પગનો ભાગ હમેશાં સાફ રાખવાની ખાસ તજવીજ કરવી જોઇએ. આ બાબત બહુ સહેલી લાગે છે, પરંતુ તેવુ ખરેખર નથી; જો પગને સાબુ અને પાણી વતી દરરોજ ધોવામાં આવે નહિ તો પગ દરરોજ સાફ રહી શકે નહિ. પગને ધોઈ સાફ કરવાનો વખત સાંજનો સર્વ કરતાં ઉત્તમ છે. પગનાં તળીઆંની અંદરનાં છિદ્રો વાટે ઘણી ગંદકી પગમાંથી બહાર કહાડી નાંખવામાં આવે છે. આ ઝેરી પદાર્થોને દૂર કરવા જોઇએ, નહિ તો પગની સપાટીનાં છિદ્રો બંધ થઈ જતાં, બગડેલા પદાર્થોનુ રોકાણ થતાં, શરીરમાં દરદ થવા સંભવ છે. ઘણા લોકો ટરકીશ, ગરમ વાયુ, વરાળ અને એવાં બીજી જાતનાં સ્નાન લે છે, પરંતુ અમારી તેવી સલાહ નથી. આપણે એવી રીતે જીવન ગાળવું જોઇએ કે, એવા સખ્ત અને અચોકસ ઉપચારોની જરૂર પડેજ નહિ. અયોગ્ય અને અનિયમિત રીતે આહાર વિહાર કરવાથી શરીરમાં ઘણો કચરો દાખલ થઈ ગયો હોય ત્યારે પ્રસ્વેદ કહાડી નાંખવા માટેના સ્નાનથી તે ગંદકી દૂર કરવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે. જેઓ આ બોધપાઠમાં આપેલી સૂચના પ્રમાણે વર્તન કરશે તેઓને આવી રીતે પ્રસ્વેદ લાવવા માટેનું સ્નાન કરવાની જરૂર પડશે નહિ. આવાં સ્નાન જેઓને અંતઃકરણ (હાર્ટ)નું દરદ હોય છે તેવા લોકોને તો ખાસ નુકસાનકારક છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂદ્ધ ખાવાપીવાનુ આચરણ ચાલુ રાખવાનુ બની શકે તેટલા માટે ટરકીશ બાથની યુક્તિ લોકોએ શોધી કહાડી છે. કુદરતમાં તેને મળતું કશુ નથી અને તે કુદરતી નિયમોથી વિરૂદ્ધ છે. જો તમારે સો વર્ષનુ આરોગ્ય અને સુખી જીવન પ્રાપ્ત કરવું હોય તો જે કારણોથી ટરકીશ બાથ વગેરે પ્રસ્વેદ કાઢવાના બાથની જરૂર પડે છે તેવાં કારણોજ ઉત્પન્ન ન થવા દેવાં એ ઉત્તમ છે.

આ બોધપાઠોનો ખાસ હેતુ એવો છે કે તમે તેથી દરદનાં કારણો જાણી શકો, અને તેથી કરીને દરદ થવાજ ન પામે તેવું વર્તન કરી શકો; અને શરીરનું જીવન સશક્ત સ્થિતિમાં ચાલુ રહી શકે એટલે કે વિચારમાં કે શ્વાસ લેવા વખતે, કસરત વખતે, ઉંઘતી વખતે, ખાણા વખતે, ટુંકામાં દરેક વખતે તમારૂં લોહી સ્વચ્છ રહે એમ કરવા તમારે ખાસ કાળજી રાખવી જોઇએ. કારણ લોહીની સ્વચ્છતામાં દીર્ઘાયુષ્ય અને તેની સાથે રહેલા આનંદની કુચી સમાયલી છે. શરીરની સુઘડતા સાચવવામાં દાંતને ભૂલી જવા ન જોઇએ. દાંત જતા રહે છે ત્યાં સુધી તેની કેટલી જરૂર અને અગત્ય છે તે ઘણા થોડા લોકો સમજે છે. જે સાધારણ નિયમો અને કુદરતના કાનુનો ઉપર આખા શરીરના સંરક્ષણનો આધાર છે તેજ નિયમો અને કાનુનોની અસર દાંત ઉપર પણ છે. દાંતને પણ દરરોજ ખાઇને તરતજ તથા સવારે ઉઠીને અને રાત્રે સુવા વખતે સ્વચ્છ ડીસ્ટીલ્ડ પાણીથી તથા લીંબુના રસથી સાફ કરવા જોઇએ.

આ કામમાં બ્રશ બહુ સારી જાતનું વાપરવુ જોઈએ. દિવસમાં દરરોજ એક વખત ચાક (Chalk)નો ઉપયોગ કરવાથી દાંતને સફેદ રાખવામાં ઘણી સારી મદદ મળે છે. દવા વાપરવાથી લોકોના દાંતને ઘણું નુકશાન થયું છે. જ્યારે દાંત જેવા કઠણ પદાર્થને પણ દવાઓથી નુકસાન થાય છે ત્યારે શરીરના અંદરના ભાગોને નુકસાન થાય તેમાં કંઈ નવાઇ જેવું નથી. અને તેથી દવાઓ (Drugs) માણસને મારી નાંખે છે એમ કહેવામાં કંઇ પણ નવાઈ કે અતિશયોક્તિ નથી.

આપણે આપણા વાળ તરફ પણ લક્ષ આપવુ જોઇએ. માથા ઉપર સારા વાળનો જથો હોય તો તે એક સુંદરતા અને માથાના મુગટરૂપ છે. બીજી કોઇ પણ ચીજો કરતાં વાળ એકલા

માણસની સાંદર્યતામાં વધારો અથવા ઘટાડો ઘણો કરે છે. સાંપ્રતકાળમા બાલ્યાવસ્થાથીજ વાળ ધોળા થવા લાગે છે અને ખરી પડે છે અને ચહેરો વિરૂપ થઇ જાય છે, માટે વાળ સંબંધી વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવશે.

વાળની બનાવટ, વૃદ્ધિ અને તે સંબંધી જાણવા જોગ બાબતો.

જાણીતા શારીરવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી **મેલપીધી**એ વાળને એક કુંડામાં ઉગતા છોડવાની સાથે સરખાવ્યા છે. ચામડીની નીચે રહેલા એક ગોળ કંદ કે મૂળમાંથી ઉગી નીકળેલા અને અણીદાર થતા જતા પોલા વાંસના જેવી દરેક વાળની બનાવટ હોય છે. વાળના રંગનો આધાર તેના પોલાણની અંદર ભરેલા રંગીન પ્રવાહીની જાત ઉપર રહેલો છે, અને વાળના ચળકાટનો આધાર તે વાળના મૂળની આસપાસ રહેલી તૈલી પદાર્થ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓમાથી નીકળીને વાળને પુરા પડતા તેલના જથા ઉપર રહે છે. હાથની હથેળીઓ અને પગનાં તળીઆ આગળની ચામડીને બાદ કરતાં શરીરના બીજા સર્વ ભાગ પરની ત્વચા વાળની ઉત્પત્તિને માટે લાયક હોય છે, છતાં શરીરના મોટા ભાગ ઉપર ઉગતા વાળ એટલા તો ઝીણા અને ટુંકા હોય છે કે તે જોવાએ મુશ્કેલ પડે.

પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓના માથા પર વાળ વધારે લાંબા ઉગે છે. સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓના વાળની લંબાઇ વીસ ઇંચથી એક વાર સુધીની હોય છે. **સર ઇરેઝમસ વીલ્સન** લખે છે કે "વાળ દર અઠવાડીએ દોઢ દોરો લંબાઇમા વધે છે, અને તે હિસાબે ગણતાં એક વર્ષમાં સાડા છ ઇંચ સુધી વાળ વધે છે, અને તેથી નિયમિત રીતે હજામત કરાવનાર એક એંશી વર્ષના ડોસાના સત્તાવીસ ફીટ વાળ અસ્તરાથી કપાઇ ગયા હોય છે. વાળની સરાસરી જાડાઈ બહુ બારીકાઇથી નક્કી કરવા માટે જુદા જુદા આડત્રીસ મનુષ્યોના શરીર પરથી લીધેલા બે હજાર વાળનો વ્યાસ અથવા ડાયામીટર તેમણે માપ્યો, તો દરેક વાળની જાડાઈ સરેરાસ ૧/૧૫૦૦ થી ૧/૪૦૦ જેટલી માલૂમ પડી, એટલે કે ઝીણામાં ઝીણા વાળની જાડાઇ ૧/૧૫૦૦ ઇંચ અને જાડામાં જાડા વાળની જાડાઇ ૧/૪૦૦ જેટલી હોય છે. માણસના માથા ઉપરના વાળની સરેરાશ સંખ્યા **સર ઇરેઝમસ વીલ્સને** નક્કી કરી છે. આ પ્રખ્યાત ડરમેટોલૉજીસ્ટ (ત્વક્‌શાસ્ત્રી) કહે છે કે માથાપર દર ચોરસ તસુએ એક હજાર વાળ ઉગે છે, અને તે રીતે આખા માથા પર એક લાખ વીસ હજાર વાળ હોય છે. પરંતુ જો કોઈ માથા ઉપર વાળ ઘણા સજ્જડ અને વધારે જગા પર ઉગેલા હોય તો બધા વાળની સંખ્યા કદાચ બે લાખ પણ થાય."

વાળ ખરવાનું કારણ અને અટકાવવાનો ઉપાય.

વાળને ખરી પડતા જોઇ ઘણા માણસોને તાલ પડી જવાની બીક લાગે છે. પરંતુ ઘણાખરા દાખલામાં તેવો ભય અપ્રાસંગીક હોય છે. સાધારણ નિયમ એવો છે કે વસંત અને પાનખર ઋતુમાં માથાપરના વાળ વધારે સંખ્યામાં ખરી જાય તો તે તદ્દન સ્વાભાવિક છે. જ્યારે વાળનું મૂળ, લાંબા થયેલા વાળનું વજન ખમવાને અશક્ત થાય છે ત્યારે વાળ ખરી પડે છે. માથાપરના વાળને કાપ્યા વગર એમને એમ વધવા દેવામાં આવે છે ત્યારે તે અમુક લંબાઇના થઇ આપો આપ ખરી પડે છે. આવી ક્રિયા પક્ષીઓનાં પીછાં ખરી પડવામાં અને સાપની કાંચળી ઉતરી જવામાં કારણભૂત હોય છે. ખરી પડેલા વાળની જગાએ તંદુરસ્ત સ્થિતિમા બીજા નવા વાળ ઉગવા લાગે છે. વાળ અમુક લંબાઈએ કાયમ રાખવામાં આવે તો પણ ખરી પડવાની ક્રિયા ચાલુજ રહે છે. એથી ઉલટું વાળનાં મૂળને પુરતું પોષણ ન મળે તેથી અને ખોડો કે ઉંદરી જેવા રોગો થવાથી વાળ મોટા પ્રમાણમાં ખરી જાય છે. તેવીજ રીતે ભારે મંદવાડ અને અશક્તિમાં પણ વાળ વધારે પ્રમાણમાં ઉખડી પડે છે. જ્યારે વાળ ખરી પડતા હોય અથવા તો

નબળા પડવા લાગ્યા હોય, ત્યારે તેમને વારે ઘડીએ કઢાવવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. માથાને ઓળવા ચોળવા અને ઘસવાથી પણ વાળ મજબુત થાય છે. કારણ કે આવી ક્રિયાઓથી વાળનાં મૂળને લોહી વધારે પ્રમાણમાં મળે છે અને તેથી તેઓ બરાબર રીતે પોષાય છે. વાળને વધારવા માટે અને તાલ પડતી અટકાવવા માટે નીચેની દવા જેને સર ઇરેઝમસ વીલ્સનનું લોશન કહે છે તેની બનાવટ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

યુ-ડી-કોલોન એટલે કોલનવાટર	૨ ઔંસ.
ટીન્કચર ઑફ કેન્થેરાઈડીઝ.	૨ ડ્રામ.
ઑઇલ ઑફ લેવેન્ડર	૧૦ ટીપાં.

ઉપલું મિશ્રણ દિવસમાં એક અથવા બે વખત વાળના મૂળમાં ખુબ ઘસવું ને આ પ્રમાણે ઘણા લાંબા વખત સુધી કર્યા કરવું. પણ જો માથાની ચામડી કોઈ કારણથી આળી થઇ જાય તો દવાનો ઉપયોગ થોડો વખત બંધ કરવો અગર તો વધારે લાંબા વખતને અંતરે તેને વાપરવી.

વાળ વહેલા ખરી જવાનાં કારણ, અટકાવ, અને ઉપાય.

વાળ ખરી જઈને માથું બોડું થવું અગર ટાલવાળું થવું એ સુધરેલા જમાનાનો રોગ ગણાય છે. કારણ કે જંગલી લોકોમાં તે કદી જોવામાં આવતો નથી. એ જાણવા જેવું છે કે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષોને આ દરદ વધારે થાય છે અને તેનુ કારણ સ્ત્રીઓ ને પુરૂષોના દરરોજના ધંધાનો તફાવત છે. અકાળે ટાલ પડવાનાં ઘણા કારણો હોય છે. પુરૂષોમાં ટાલ પડવાનુ મુખ્ય કારણ સજ્જડ બેસતી, ભારે અને માથાપર વાયુનો સંચાર ન થઇ શકે તેવી પાઘડીઓ અને ટોપીઓનો ઉપયોગ એ છે. આવી પાઘડી અને ટોપીઓ માથાને ચુસે છે, અને વાળના મૂળમાં રૂધિરાભિસરણ થતું અટકાવે છે, જેથી વાળને પોષણ મળતું બંધ પડે છે. તેજ પ્રમાણે બંધીઆર ઘરોમાં અને હવા અજવાળા વગરની જગામાં અથવા તો ગેસલાઈટ અને બીજાં સાધનોથી ગરમ થયેલી ઑફીસોમાં દિવસનો મોટો ભાગ ગાળવાથી પણ જીવનબળ કમી થઇ વાળ ખરી પડે છે. વાળ ખરી જવાનાં બીજાં સબળ સાધનો છે. ફીકર ચિંતા, ગજા ઉપરાંત અભ્યાસ અને અતિ શોક એ છે. આ ઉપરાંત પણ કેટલાક શારીરિક વ્યાધિઓ જેવા કે જીર્ણ મંદાગ્નિ, શરીરની સામાન્ય અશક્તિ, ખોડો અને ઉદરી, બહુ તમાકુ પીવી, દારૂનું અતિ વ્યસન, મોડી રાત સુધીના ઉજાગરા, અને એકંદરે અનિયમિત જીંદગી વિગેરે વાળનો નાશ કરનાર છે.

વાળના મૂળનો નાશ થવાથી પડેલી ટાલના ઉપાય કમનશીબે હજુ આપણા જાણવામાં આવ્યા નથી અને તેથીજ ઘણુંએક ઘરડાં સ્ત્રી પુરૂષોને ટાલ પડેલે માથે દુનિઆમાં ફરવું પડે છે. પરંતુ ત્રીશ ચાલીશ વર્ષે કે તે પ્હેલાં વાળ ખરી ગયા હોય તો નિરાશ થવાનું કારણ નથી, કારણ કે યોગ્ય સંભાળ અને ઉપચારથી તેનું નિવારણ થઈ શકે છે. મધ્યમાવસ્થામાં પડતી ટાલ વખતે વાળનાં મૂળ તદન નાશ પામેલાં હોતાં નથી અને તેથી વાળ ખરી જવાનાં ઉપર જે જે કારણો ગણાવ્યાં છે તે તે કારણોને પ્રયત્નપૂર્વક દૂર કરવાથી અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવાથી સારો ફાયદો થયા વગર રહેતો નથી. બદામ વિગેરે મગજને પુષ્ટિ આપનાર મેવો અને બીજાં રસવાળાં ફળોનો ઉપયોગ બહુ લાભદાયક થઇ પડે છે. કેટલાક ડૉકટરો આયર્ન અને ક્વીનાઇનવાળી દવાઓ અને કોડલીવર ઑઇલ વાપરવાની ભલામણ કરે છે. બ્હારના ઉપયોગ માટે જેમાં સાફ પેરાફીન ઑઇલ મોટે ભાગે હોય તેવું લોશન વાપરવું. પ્રોફેસર બ્રાઉડ લેનાર્ડ કહે છે કે, બીજા કોઈ ઉપાયથી ફાયદો નહિ થયેલો તેવા દાખલાઓમાં પણ નીચે લખેલા લોશનના ઉપયોગથી ચમત્કારિક લાભ થયેલો મારા જોવામાં આવ્યો છે.

પેરાફીન ઑઇલ એક જીલ. (પાંચ ઔંસ)
ઑઇલ ઑફ લેવેન્ડર દશ ટીપાં.
ટીન્કચર ઑફ કેન્થેરાઈડીસ બે ડ્રામ.

ઉપરનું લોશન વાપરતાં પહેલાં ખુબ હલાવવું અને પછી તેમાંથી થોડુ લઇને દરરોજ રાત્રે અને સવારમાં વાળનાં મૂળમાં ખુબ ઘસવું.

જાણીતા પાદરી રેવરન્ડ જૉન વેસલી એવી ભલામણ કરતા હતા કે દરરાત્રે અને સવારે એક કાચો કાંદો (ડુંગળી) લઇને માથે એટલો તો ઘસવો કે ચામડી રાતી થાય. પછી થોડુંક મધ તે જગાએ ચોપડવું.

અકાળે વાળ સફેદ થઇ જવાનું કારણ, અટકાવ અને ઉપાય.

આપણા પૂર્વજોના વાળ ફક્ત ઘડપણમાંજ ધોળા થવા માંડતા. પરંતુ વર્તમાનકાળમાં તો ભરજુવાનીમાં સફેદ વાળવાળાં માથાં લેઈ ફરતા આપણે ઘણા માણસોને જોઇએ છીએ.

વાળ ખરી જવાનાં અને ટાલ પડી જવાનાં જે કારણો આપણે ઉપર આપી ગયા છીએ તેજ કારણો વાળને સફેદ કરવામાં પણ સહાયભૂત નીવડે છે. ચિંતા અને અતિ શોક વગેરે માનસિક કારણોની સાથે જ્યારે બેઠા બેઠ જીંદગી (Sedentary life) ભળે છે ત્યારે વાળ નાની ઉમરમાં સફેદ થઈ જાય છે. બીજા કેટલાક દાખલામાં ખોડા અને ઉદરી જેવાં સ્થાનિક કારણો પણ હોય છે. તેજ પ્રમાણે ન્યુરેલજીઆ (Neuralgia) અને પાચન તથા રસોત્પાદન ક્રિયાઓના વિકારને લીધે પણ વાળ ધોળા થઈ જાય છે. કેટલાંક બાળકો સફેદ વાળ લઈને જન્મે છે, જેમને ઈન્ગ્રેજીમાં આલબીનોસ (Albinos) કહે છે. આવાં બાળકોના વાળનાં મૂળ જન્મથીજ રંગીન પ્રવાહી વાળની અંદર પૂરૂં પાડી શકતાં નથી. સખ્ત મંદવાડને લીધે પણ માથાના વાળ સફેદ થઈ જાય છે. પરંતુ તેવા દાખલામાં આરોગ્યના નિયમો પાળી તંદુરસ્તી પાછી મેળવવામાં આવે છે તો ધીમે ધીમે વાળ પણ ફરીથી કાળા થવા લાગે છે. અતિશય ભય, ક્રોધ કે ચિંતાને લીધે તત્કાળ વાળ ધોળા થઈ ગયાના કેટલાક વિશ્વાસપાત્ર દાખલાઓ નોંધાયલા છે. ફક્ત એક જાણવા જોગ દાખલો અત્રે આપવો પુરતો થઇ પડશે. એવું કહેવાય છે કે, "બેન્ગૉલ આર્મી" નો એક બળવાખોર સીપાઈ કેદ પકડાયો અને તપાસણી માટે અમલદારોની સમક્ષ તેને ખડો કરવામાં આવ્યો. પછી આજુબાજુના ગોરા સોલજરોનાં ટોળાંએ તેનો "યુનીફોર્મ" પડાવી લઈ તેને તદ્દન નાગો કર્યો. ત્યારે અતિશય ભયથી અને બેહદ નિરાશાથી તે એટલો બધો આકુળવ્યાકુળ થઈ ગયો કે તેનું એકે એક અંગ અતિશય કંપવા લાગ્યુ, અને જો કે તેને પૂછવામાં આવતા દરેક પ્રશ્નનો જવાબ તે આપતો હતો તો પણ ભય અને શોકને લીધે અરધી બેભાન અવસ્થામાં તે લથડીયાં ખાતો હતો. આ રીતે તેની જુબાની લેવાતી હતી તે વખતે માત્ર અરધા કલાક જેટલા ટુંકા વખતમાં તેના આખા માથાના વાળ જે અગાઉ તદન કાળા હતા તે પૂરેપૂરા સફેદ બની ગયા. એવું કહેવાય છે કે તે કેદીને પકડી ઉભેલા સાર્જન્ટનું ધ્યાન આ વાત તરફ સૈાથી પ્રથમ ખેંચાયું હતું. જે અચંબાથી બોલી ઉઠયો હતો કે "જુવો તો ખરા, આ માણુસના વાળ ધોળા થતા જાય છે !" અને પછી હાજર રહેલા સર્વ માણુસોના દેખતાં રફતે રફતે ફક્ત અરધા કલાકમાંજ તેના માથાના વાળ પૂરેપૂરા સફેદ બની ગયા.

વાળ ધોળા થવાનાં જે કારણો ઉપર આપવામાં આવ્યાં છે તેને જાથુને માટે દૂર કરવાથીજ વાળને મોટી ઉમર સુધી કાળા રાખી શકાય છે. તે ઉપરાંત કમનશીબે જે લોકોના વાળ સફેદ થવા લાગ્યા હોય તેઓ. ઉપર લખેલું "પેરાફીન લોશન" યથાવિધિ લાંબા વખત સુધી વાપ-

રવાનો રિવાજ રાખશે તો વાળનાં મૂળ રંગીન પ્રવાહી પૂરતા પ્રમાણમાં તૈયાર કરી વાળને પૂરૂં પાડશે, અને વાળ કાળા રહી શકશે.

ખોડો અને ઉંદરી, તેનાં કારણો, અને ઉપાય.

માથાની ચામડી (Scalp) ની એક પ્રકારની રોગી અવસ્થા જેને ખોડો કે ઉદરી કહે છે તેનાથી ઘણા માણસો હેરાનગતિ ભોગવે છે. આ વ્યાધિમાં માથાની અંદર ચળકતાં સફેદ ભીંગડાં દરરોજ તૈયાર થઈ ખરી પડતાં હોય છે. આ વ્યાધિનુ મુખ્ય કારણ સ્નિગ્ધપિંડો (Sebaceous glands)નુ વાળને તેલ પુરૂ પાડવાનુ બંધ કરવું એ છે. આ કારણને લીધે વાળ ઘણીવાર સુકા, બરછટ અને તેજ વગરના થઈ જાય છે, અને ખોડાનુ પ્રમાણ વધારે હોય તો વાળ કાંશકીમાં ઘણા ઉખડી આવે છે.

આવા દરદને દૂર કરવામાં નીચેનો ઉપાય ઘણો મદદગાર થઇ પડે છે. એક પીન્ટ કેમ્ફર વોટરમાં બે ડ્રામ બોરેક્ષ (ટંકણખાર) નાંખી તે પાણીવડે માથાના વાળને અઠવાડીયામાં એક અથવા બે વખત સારી રીતે ધોવા. આ સિવાય બીજો ઉપાય એ છે કે સવાશેર કોકળવરણા પાણીમાં બે ડ્રામ સૉલ્ટ ઓફ ટારટાર નાંખીને તેનો વાળને ધોવામાં ઉપયોગ કરવો.

વાળની સાધારણ સંભાળ.

સર ડબ્લ્યુ ડેવેનન્ટ કહે છે કે સ્ત્રી અથવા પુરૂષમાં સુંદરતા એ એક અલૌકિક બક્ષીસ છે, એમ છતાં એ સુંદરતાનો સૌથી મોટો આધાર વાળની જાત ઉપર રહેલો છે. બોડા માથાવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો મુખની ગમે તેવી શોભા છતાં કદરૂપાં દેખાય છે.

જે લોકોને કુદરતે સુંદર વાળ આપેલા હોય તે લોકોએ તેની યોગ્ય રીતે સંભાળ રાખવાની દરકાર રાખવી જોઇએ, નહિ તો બેદરકારીથી ગમે તેવા સારા વાળ ટૂંક મુદતમાં ખરી પડે છે, અગર સફેદ થઇ જાય છે. વાળને મજબુત અને નીરોગ બનાવવા માટે તેને થોડે થોડે વખતે ગરમ પાણીથી સારી રીતે ધોઈ વાળના મૂળને ખૂબ ઘસી પછી માથું બરાબર કોરૂં કરવું જોઇએ. દરરોજ સવારે પાંચ મીનીટ સુધી વાળને ધીમેથી બ્રશ મારવાથી પણ લાભ થાય છે. આ સાદા ઉપાયથી વાળનાં મૂળ ઉત્તેજીત થાય છે, વાળ વૃદ્ધિ પામે છે, અને તે સુંવાળા ને ચળકતા બને છે. વાળને સારી સ્થિતિમાં રાખવા માટે તેને નિયમિત રીતે કપાવતા રહેવું જોઈએ, અને અમુક હદથી વધારે લાંબા વધવા દેવાજ જોઇએ. જે લોકોના વાળ હમેશાં સુકા અને બરછટ રહેતા હોય તેઓએ હાલમાં બજારમાં વેચાતાં ઘાસલેટવાળાં તેલો વાપરવા કરતાં ચોખ્ખું ઓલાઇવ ઓઇલ અથવા કોપરેલ તેલ વાપરવું વધારે લાભકારક છે. વાળને કદી કૉસ્મેટીક, પોમેડ કે પૉમેટમથી ચોટાડી દેવા ન જોઇએ, તેમજ મૂળમાંથી વાળને ખુંટી કાઢવા ન જોઈએ. કારણ કે તેમ કરવાથી વાળને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે

વાળના કલપ અને તેમાં સમાયલાં જોખમો.

ઓવીડ નામનો પ્રખ્યાત પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન પોતાના એક ગ્રંથમાં પોતાના નાયક પાસે પોતાની નાયિકાને માથાપરના સુંદર લાંબા વાળ ગુમાવવા માટે નીચે પ્રમાણે ઠપકો અપાવે છે. " વાળને કૃત્રિમ રંગ લગાડવાનું છોડી દેવા શું મેં તને ઘણીવાર નહોતું કહ્યું ? હવે રંગ લગાડવાને તારા માથાપર વાળજ ક્યાં રહ્યા છે ? પૂર્વે તારા જેવા સુંદર, ને ઢીંચણથી પણ નીચે સુધી પહોંચતા વાળ બીજી કોઈ સ્ત્રીને ભાગ્યેજ હતા. અને વળી તે એટલા સુંવાળાને નરમ હતા કે તેને ઓળતાં તું ડરતી હતી. પરંતુ મૂર્ખાઇથી તેં તારા પોતાના માથાપર ઝેરી રંગ રેડવા માંડયા તેથી હવે વાળ વગરના બની ગએલા તારા માથાને ઢાંકવા માટે જર્મનો ને ગુલામોના કાપી લીધેલા વાળ તારે માટે મોકલવા પડે છે. "

ઉપર કહેલી સુંદર લલનાની માફક ઘણાં ભોળાં લોકો વાળને શોભીતા કરવા માટે તરેહવાર રંગો અને દવાઓ વાપરે છે, પરંતુ આખરે તેમને પસ્તાવા સાથે માલૂમ પડે છે કે તેવી ચીજોથી વાળને લાભને બદલે અત્યંત હાનિ પહોંચે છે. વાળ રંગવાના લગભગ બધા કલપોમાં સીસું આવે છે, અને કેટલાકમાં તો સીસાનું પ્રમાણ એટલું બધું વધારે હોય છે કે, તેને માથે લગાડનારને ઘણીવાર સીસાનું ઝેર (Lead poisoning) ચડે છે. જે લોકોને પોતાના રહ્યા સહ્યા વાળનું રક્ષણ કરવું હોય તેઓએ કદી પણ આવી અલાબલાઓ માથે લગાડવી નહિ.

વિલાયતમાં એક કુળવાન કુટુંબની સ્ત્રીએ પોતાના વાળને વધારે સુદર અને સોનેરી રંગના બનાવવા માટે મોંઘી કિમતની એક દવા વેચાતી આણી પણ તેને માથે લગાડતાં મોટા અચંબા ને શોક વચ્ચે પોતાના વાળ સોનેરીને બદલે ઘાટા લીલા રંગના બની ગએલા તેને માલૂમ પડયા.

વાળને રગવા માટે સારામાં સારો અને નિર્દોષ એવો એકજ રંગ અમારા જાણવામાં છે, અને તે અખોડ અથવા અક્રોડનો રસ (Walnut Juice) છે. આ રસની સાથે ઓછું અથવા વધારે પાણી મેળવવાથી વાળ આછા અથવા ગાઢા કાળા રંગના બને છે.

વાળના કલપ વાપરવામાં એક મોટી અગવડ એ નડે છે કે એક વખત તેનો ઉપયોગ કરવાથી વારે વારે તેવા રંગ વાપરવા પડે છે અને જો તેમ કરવામાં મનુષ્ય ગફલત કરે છે તો લોકોમાં તેની હાંસી થાય છે. કારણ કે વાળ દરરોજ વધતા હોય છે અને તેથી રંગેલા વાળનાં નવાં ઉગેલાં મૂળ જુદા રંગનાં દેખાવાથી બહુ ખરાબ જણાય છે.

વાળને ધોવાની બાબતમાં ગરમ પાણી અને સ્વચ્છ સાબુ વાપરવો. પછી ઠંડા પાણીથી ધોઇ સૂર્યના તાપમાં સુકવવા. જો તડકો ન હોય તો કોઇ દિવસ પણ વાળને ધોવા નહિ, કારણ તડકામાં સુકવવા એ જરૂરનુ છે. વાળને સુકવવામાં પહેલાં તો ટુવાલથી બને તેટલું લુછવું અને પછી સૂર્યનાં કિરણોમાં આમતેમ હલાવવાથી સુકાઇ જશે. તડકામાં સુકવવાથી વાળમાં નવું જીવન પ્રાપ્ત થશે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ અનુસાર જીદગીનું વર્તન કરવામાં આવે અને તેની સાથે ઉપર બતાવેલી સાદી સૂચનાઓ પ્રમાણે અમલ થાય તો જ્યારે તમે તમારી ૧૦૦ વર્ષની જન્મગાંઠ ઉજવશો ત્યારે પણ તમારા માથા ઉપર બહુ સારા વાળ હશે.

આ સિવાય બે બીજી જાતનાં સ્નાન જીંદગીને ટેકો આપનાર છે, અને તે સૂર્યના તાપનું સ્નાન અને વાયુસ્નાન છે. શરીરને સૂર્યના કિરણોની તેમજ હવામાં રહેલા પ્રાણવાયુની જરૂર છે. વાયુ સ્નાન તો સવારના પહોરમાં શારીરિક કસરત કરતી વખતે સારી રીતે લઈ શકાય તેમ છે. આ બંને સ્નાન શરીરની નગ્ન સ્થિતિમાં લેવાં જોઇએ, કારણ તેથી શરીરની ચામડીમાંના દરેક છિદ્રને પ્રાણવાયુ મળે. કસરત કરતા હોઇએ તે વખત સિવાય વાયુસ્નાન કરવું જોઇએ નહિ. કારણ કસરત કરતા ન હોઇએ તે વખત વાયુસ્નાનથી શરીરની ગરમી ઘટી જતાં, ચામડીનાં છિદ્રો બંધ થઈ જઈ પરિણામે શરદી પેદા થશે. કસરત કરવાથી ગરમ લોહી શરીરની સપાટી ઉપર આવે છે અને તેથી હવામાં રહેલી ઠડીની અસર શરીર ઉપર થતી હોય તેને અટકાવે છે. સૂર્યના તડકાનું સ્નાન તો કોઈ પણ ફુરસદને વખતે જ્યારે સૂર્ય હોય ત્યારે લઈ શકાય તેમ છે. પરંતુ સવારના ૯ અને સાંજના ૩ વચ્ચે લેવું વધારે હિતકર છે. તે વખતની સૂર્યનાં કિરણોની અસર વધારે સારી છે. આ બાબતમાં વધારે વિવેચન યુવાવસ્થા ચાલુ રાખવા વિષેના બોધપાઠમાં હવે પછી કરવામાં આવશે. ખોટી રીતે પકડી લીધેલા જીંદગીના ખોટા વિચારો મેલી

દઇ, કુદરતની ક્રિયા જે દિશામાં હોય તેનો અનુભવ લઇ તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય સહીતનું સો વર્ષનું જીવન પ્રાપ્ત કરવુ એ સહેલું પડશે. અને તે બાબતની સૂચનાઓ આ બોધપાઠમાં આપવામાં આવે છે. એક અઠવાડીયામાં કે એક માસમાં બધો સુધારો થઇ જશે એમ ધારવું નહિ. પણ ઉદ્દેશ તરફ દ્રઢતાથી મનને ચોકસ રાખી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાથી તમે ચોક્કસ અને સ્થાયી ફાયદો મેળવવા ભાગ્યશાળી થશોજ.

બોધ પાઠ ૧૦ મો.

પોષાક અને તેનો હેતુ.

શારીરિક શક્તિ મેળવવા અને જાળવી રાખવા બાબતમાં વિચાર કરતાં જે જે બાબતોનો આ વિષય સાથે સંબંધ હોય તે તે બાબતો તરફ આપણું લક્ષ જવું જોઇએ અને એ વિષયોની બંને બાજુ તપાસવી જોઇએ, જેથી કરીને આ બાબતના અભ્યાસીને કોઈ પણ વખતે કેવી રીતે વર્તવું તે માલૂમ પડે. આ બોધપાઠમાં આપણે કપડાંનો વિષય ચર્ચીશુ. શરૂઆતમાં તો શરીરનું ખુલ્લાપણું ઢાંકવા, અને અતિશય પવન, ગરમી તથા શરદીથી શરીરનું રક્ષણ કરવા કપડાં (પોષાક) ને યોજવામાં આવ્યાં. એ હેતુ અનુસાર કપડાં શરીરને આરામ આપે છે. પરંતુ ધીમે ધીમે જુદી જુદી બનાવટનાં કપડાં તૈયાર કરી જે લોકોને પોતાનુ ગુજરાન લોકોને ખોટી રીતે દોરવી, મેળવવાનું હોય છે તે લોકોએ ખોટી ફેશનો કરી લોકોનાં મન ઉપર ખોટી અસર કરી શરીરના સારા દેખાવ માટેજ પોશાક છે એવું ઠસાવવાથી કપડા પણ તેવા કદનાજ જોઇએ એવી જરૂરીયાત ઉભી કરવાથી ઘણી પીડા, બેડોળપણું અને વખતે તેથી પણ વધારે નુકશાન ઉત્પન્ન કર્યું છે. સ્ત્રી અને પુરૂષના ઉપયોગ અર્થે કપડાં હોવાને બદલે હાલમાં તો સ્ત્રી પુરૂષો ફેશનના ગુલામ થઈ પડયા છે. ફેશનની યોજના કરનારાઓ શરીરની સગવડ કે આરામ તો બિલકુલ જોતાજ નથી. બહારનો દેખાવ એજ મુખ્ય બાબત ઠરે છે. ઘણા લોકો પોતાની સગવડ અને સુખ કપડાં પસંદ કરવાની બાબતમાં જોવાને બદલે ભીરૂપણું બતાવે છે. એ લોકો જાણે છે કે કેવી ચીજો તેમને વધારે સુખકર છે; પરંતુ 'એ છેલ્લી ફેશન નથી' એ વિચારને આધીન થઈ પોતાનું સુખ, તંદુરસ્તી અને ઘણી વખત તો જીવનનો પણ ફેશનની ખાલી ફીસીયારી પાછળ ભોગ આપે છે.

આ ઉપરથી કંઇ ગેરસમજ થવી જોઇએ નહિ. હુ કોઈ નવીજ જાતનો પોશાક પહેરવો જોઇએ એમ કહેતો નથી, તેમજ ચાલુ વપરાતા પોશાકથી જુદોજ દેખાવ કરી કેટલાક લોકો પોતાને પ્રસિદ્ધિમાં લાવે છે તેમ કરવું જોઇએ એવો પણ મ્હારો ઉદ્દેશ નથી. હું માત્ર એટલુંજ કહેવા માગુ છું કે આપણા પોશાકની કેટલીક ચીજો શરીરની આરોગ્યતા બગાડનારી છે તે બતાવવી અને બીજી કેટલીક ચીજો આરોગ્યને મદદરૂપ છે તે પણ બતાવવી, તેથી કઈ ચીજનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે એ સહેજ જણાઈ આવે છે.

જે કપડાંથી આપણી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને સાધારણ રીતે દબાણ થાય તેવાં કપડાં પહેરવાં એ ભૂલ છે. જો આપણાં ફેફસાંને હવાના દરેક ઘનફુટની કેટલી બધી જરૂર છે અને તે ન મળવાથી પહેરનારની જીંદગી ટુંકી થાય છે એ વાત લક્ષમાં રહે તો આવાં તંગ કપડાં પહેરનારા તેવાં કપડાં બીલકુલ પહેરેજ નહિ. શ્વાસને દબાવવો એટલે જીવનની શક્તિને ઓછી કરવી અને તેથી શરીરયંત્રમાં કારબોન તથા બીજા બગડેલા પદાર્થો જેને ફેફસાં કાઢી નાંખે છે તે પદાર્થોને રોકી રાખવા એવો અર્થ થાય છે. શરીરના કોઇ પણ ભાગને કોઈ પણ કપડું સખ્તાઇથી વીટાળવું એ

નુકશાનકારક છે, કારણ તેથી લોહીનું ફરવું બંધ પડે છે અને ઘણી વખત તો તેમાંથી પગની પીંડીઓની નસો સુજી જવાનો રોગ (Varicose veins) થાય છે તેમજ તાણીને પહેરેલા વેસ્ટ (West) અને સસપેન્ડર્સ (Suspenders) પણ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂદ્ધ છે. આ ચીજો નરમ અને ખુલતી હોવી જોઇએ જેથી ફેફસાં અને અન્તઃકરણને પોતાની ક્રિયા કરવામાં ખલેલ પહોંચે નહિ. કોઇ પણ કપડુ જે બંધ બેસ્તું હોય તે પહેરવું જોઇએ નહિ. એવી ચીજોમાં જોડા, મોજાં, કોલર, ગાર્ટર, પટા, બદન વગેરે ચીજોનો સમાવેશ થાય છે. માણસ જાતને સૌ કરતાં વધારે નુકશાન કરનાર અને સ્ત્રીઓને શારીરિક નબળાઇ ઉપજાવનાર 'કોરસેટ' બદન છે. આરોગ્યનો નાશ કરનાર અને બીજી રીતે સુખી જીંદગીને નુકસાન કરનાર કારસેટ (Corset) જેણે જેણે પહેરેલ હોય છે તેમનાથી સાધારણ સરખી રીતે શ્વાસ પણ લઇ શકાતો નથી. જેમ ધમણના મોં પાસેના હાથા (લાકડીના કટકા) એવી રીતે બાંધેલા હોય કે માત્ર અરધો ઇંચિજ પહોળા થઈ શકે તો તેમાં પણ જેમ પવન ભરાઇ શકે નહિ, તેવીજ રીતે ટાઇટ બદન કાંચળી તેમજ ચણીયો પહેરવાથી શ્વાસ લેવાની ક્રિયામાં ખલેલ પહોંચે છે. આપણાં ફેફસાં અને ધમણ એકજ રીતે પોતાની ક્રિયા કરે છે. આવા પહેરવેશથી ફેફસાંને હરકત થતાં આખા શરીરયંત્રને નુકશાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ પાચન કરનારા અવયવોને પણ દબાણ થવાથી તેઓ પોતાની જગામાંથી ખસી જતાં, પોતાની ક્રિયા કરવા શક્તિવાન થતાં નથી.

પછી એવું પરીણામ આવે છે કે કમરની આસપાસ ગરમી પેદા થાય છે પણ ચામડીને જોઇતી હવાને અભાવે તથા સ્નાયુઓ દબાણમા રહેવાથી, જોઇતી કસરત કે હાલવા ચાલવાનું ન મળતાં માંસ અને સ્નાયુઓ એવા તો નબળા થઇ જાય છે અને અકડાઇ જાય છે તથા ક્રિયા રહિત થતા સ્ત્રીઓમા એવી નબળાઈ પેદા કરે છે કે તેઓ ૩૦ મિનિટ પણ ઉભી રહી શકતી નથી અને કોઈ પણ ટેકાની જરૂર પડે છે. કુદરતે એવી ઇચ્છા કરી નથી કે સ્ત્રીઓએ આવી રીતનો પોશાક જે ધીમે ધીમે મોત લાવે છે તે પહેરવો જોઇએ. ઘણી સ્ત્રીઓ તો એમ સમજે છે કે તેઓથી કોરસેટ વગર રહી શકાય નહિ, કારણ તેમની પીઠ નબળી હોય છે. પણ પીઠ નબળી શાથી થઈ ? અને નબળી શાથી રહે છે ? તેનાં કારણનુ સંશોધન કરવું જોઇએ. જો કોઇ મજબુત માણસ પોતાના મજબુત હાથને સખ્ત રીતે બાંધી મેલે અને તેને છ માસ સુધી હલાવે ચલાવે નહિ તો તેના હાથનુ શુ થશે ? તેનો હાથ અને તેના સ્નાયુઓ એવા નકામા થઈ જશે કે તેનાથી પછી હલકામાં હલકી ચીજ પણ ઉંચકી શકાશે નહિ. જે એક સ્નાયુને લાગુ છે તે બધા સ્નાયુઓને પણ લાગુ પડે છે. કોઈ પણ સ્નાયુઓને શક્તિવાળા બનાવવા હોય તો તેમને સંભાળથી અને નિયમિત રીતે કસરત આપવી જોઈએ. કોરસેટને પહેરવાની ચીજોના લીસ્ટમાંથી કાઢી નાંખવામાં ડહાપણ છે એમ તમે જોઇ શકયા હશોજ.

દરેક માતા જે પોતાનાં છોકરાંનું શ્રેય ઇચ્છતી હશે અને જેને ભવિષ્યની પ્રજા માટે સારી લાગણી હશે તે તો આ પ્રાણનાશક ચીજ (કોરસેટ) નો કદી પણ ઉપયોગ કરશે નહિ. હજુ સુધી સ્ત્રીઓએ કોરસેટનો ઉપયોગ કરવો છોડી દીધો નથી તેનું કારણ એટલું જ છે કે તેઓને કોરસેટના ઉપયોગથી શું નુકસાન થાય છે તેની ખબર નથી અને જે કંઈ નુકસાન થાય છે તે કોઈ બીજાં કારણોથી થાય છે એમ ધારી તેઓ બેસી રહે છે.

શરીર ઉપરના પોશાકમાં અંદર શું પહેરવું એ પણ અતિ મહત્વની બાબત છે. કેટલાક લોકો તો હમેશાં શરીરને અડીને પહેરવા માટે ઉનનાં કપડાં વાપરવાની ભલામણ કરે છે. વળી કેટલાક તો કહે છે કે માત્ર સુતરાઉ કપડાંનો જ ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

મારા અનુભવ પ્રમાણે તો બંને જાતનાં કપડાં વિરૂદ્ધ કંઇ ને કંઇ કહી શકાય તેમ છે. જો શરીરને અડીને ઉનનું કપડુ પહેરવામાં આવે છે તો શરીરની ગરમીને જતી રહેતાં અટકાવે છે જેમ થવું શીયાળાની રૂતુમાં સારૂં છે પણ ઉનનુ કપડુ શરીરમાંથી નીકળેલી ભીનાશ-ભેજ પણ શરીરમાં-જ અટકાવી રાખે છે ને તે ભેજને ઉડી જવા દેતું નથી. ઉન જેમ ગરમીને માટે નોન-કન્ડક્ટર છે તેમ ભેજને માટે પણ નોન-કન્ડક્ટર છે તેથી ભેજ શરીર ઉપર રહેતાં એક જાતની ભીનાશ શરીરની આસપાસ ઉત્પન્ન થાય છે જેથી શરીરનાં છિદ્રો નરમ પડતાં પવન લાગવાથી શરદી થાય તેવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે એ સારૂ નથી. રેશમ પણ ઉનની માફક ક્રિયા કરે છે.

(Linen) સણ અને કપાસનાં કપડાં ભીનાશ ચુસી લઇ કાઢી નાંખે છે પણ શરીરની ગરમીને સાચવી રાખવામાં ઉન જેવાં સારાં નથી તેથી મારી સલાહ તો એવી છે કે આખો દિવસ સણ અને કપાસનું લુઝ લુઝ (ધાટી ન હોય એવી) વણાટનું કપડુ શરીરને અડીને પહેરવું જોઇએ અને શીયાળામાં આ કપડા ઉપર હલકાં વજનવાળું ઉનતું કપડું પહેરવું જોઇએ, એટલે સુતરાઉ કપડું ભીનાશ ચુસી લેશે અને ઉનનુ કપડુ ગરમીને અટકાવી રાખશે. આવી રીતે દિવસના વખતે અંદર પહેરેલું કપડું રાત્રે કદી પણ પહેરવું નહીં. અંદર પહેરેલાં કપડાં કાઢી નાંખી જ્યાં હવાની પુષ્કળ આવજાવ થતી હોય ત્યાં ટાંગી રાખવાં જોઇએ જેથી તેમને સવાર સુધી પુષ્કળ હવા મળે. સુવાના ઓરડામાં આ કપડાંને કદી પણ રાખવાં નહિ. કારણ નહિ તો તમે જે બગડેલાં દ્રવ્યો તમારા શરીરના છિદ્રોમાંથી કાઢી નાંખ્યાં હોય તેજ પાછાં તમારા શ્વાસમા આવશે. આવી રીતે અંદર પહેરવાનાં કપડાંની બે જોડી રાખવી વધારે સગવડ ભરેલી થશે કારણ એક પહેરતી વખત બીજી જોડને ૨૪ કલાક સ્વચ્છ હવા આપવાનું બની શકશે. જો સૂર્યનો તાપ આપવામાં આવે તો તો ઘણુંજ ઉત્તમ, કારણ તેથી કાઢી નાખેલાં જર્મ્સ (જંતુ)નો નાશ થશે.

બીજાં કપડાંની પસંદગી કરવા બાબતમાં પોતપોતાના શોખને ધ્યાનમાં લેવામાં હરકત જેવું નથી. કારણ જેનાથી આંખને આનંદ થાય છે તે તદુરસ્તીને હિતકર છે. પરંતુ ઉનાળાની રૂતુમાં હલકાં અને રંગ વગરના કોલરો (ગળેબંધ) અને કપડાં વાપરવાં જોઇએ કારણ તેથી સૂર્યનાં કિરણોની ગરમી પાછી નીકળી જાય છે અને શરીરને ઠંડક રહે છે; અને શીયાળાની રૂતુમાં કાળા રંગનાં વાપરવાં વધારે સારાં છે કારણ તેમાં સૂર્યની ગરમી રહે છે અને તેમાંથી તે ગરમી શરીરમાં ફેલાય છે. સૂર્યનાં કિરણની(actinic) રાસાયણિક શક્તિ તંદુરસ્તીને ઘણીજ ઉપયોગી છે અને શરીરની નગ્ન સ્થિતિને સૂર્યનાં કિરણો બહુજ શક્તિ આપે છે.

કપડાં શરીરના તમામ ભાગ ઉપર પ્રમાણથી રાખવાં જોઇએ. ચાલતાં સુધી શરીરના વચલા ભાગ ઉપર બહુ પહેરવામાં આવે છે અને શરીરના બને છેડા (પગ તથા માથું) તરફ બહુ ઓછી કાળજી બતાવવામાં આવે છે. ખરેખરી રીતે તો ઉલટું પગ અને માથાને પોશાકની વધારે જરૂર છે. કારણ લોહીના ફરવાની ગતિ (શરીરના) બંને છેડા ઉપર જરા મંદ રહે છે અને લોહી પણ ઘણા પ્રદેશમાં ફેલાયલુ હોય છે, તેથી તે અંતઃકરણ સુધી પહોંચે તે પહેલાં હવાના સંબંધમાં આવી ઠંડું પડી જવાનો વધારે સંભવ છે. એટલે શરીરની ગરમી અને શક્તિ નાહક નાશ પામે છે. આ પ્રમાણે જીવનશક્તિનો વ્યય થાય છે તેની જગા બીજી રીતે પુરી પાડવી જોઇએ.

ઘણાં કપડાં પહેરવાં એ પણ રોગોને આમંત્રણ કરવા સરખું છે. કારણ ઘણાં કપડાં પહેરવાથી શરીરને હવા પુરતી રીતે મળતી નથી અને શરીરમાંનાં લાખો છિદ્રોમાંથી જે કચરો નીકળી જવો જોઇએ તે નીકળી જઈ શકતો નથી. અને વધારે કપડાંના વજનથી જ શરીરને દબાણ

અને થાક લાગે છે. દીર્ઘાયુષી થવા ઇચ્છનારાએ તો યુવાવસ્થાની તમામ નિશાનીઓને સાચવી રાખવી જોઇએ. અને તમારા માથામાં તાલ પડવા દેવી જોઇએ નહિ. તાલ અટકાવવા માટે અગાઉના બોધ પાઠમાં સૂચનાઓ આપવામાં આવી છે તે પ્રમાણે વર્તન રાખશો અને હેટ (Hat) પહેરવાની ફેશનના ગુલામ થશો નહિ. ખાસ જરૂર સિવાય પાઘડી કે ટોપી પહેરતા નહિ અને તેમાં પણ અક્કડ, કઠણ અને બંધ બેસતાં તે હોય તો કદી પણ વાપરવાં નહિ. કારણ તેમ કરવાથી હવાનું હરવું ફરવું અટકશે, અને માથાને વધારે ગરમી મળતાં વાળ નાશ પામશે. સ્ત્રીઓમાં તાલ બહુ કમતી જોવામાં આવે છે. કારણ સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે હવા અંદર આવજાવ કરી શકે તેવી દરકાર રાખે છે.

વળી ઘરમાં, ઓફીસમાં, સ્ટોર કે વર્કહાઉસમાં માથે કાંઈ પહેરવુંજ નહિ એવો સિદ્ધાંત રાખવો જોઇએ. હમણાં જ જો તમને તાલ હોય તો તમારા માથાને હવા, સૂર્યનો તડકો અને વરસાદનો લાભ આપતા જાઓ. આવો લાભ લેવાથી ઘણા લોકોના વાળ બહુ સારી રીતે વૃદ્ધિ પામેલા છે. કુદરત હમેશાં આપણને તંદુરસ્તી અને યુવાવસ્થા આપવા તૈયાર જ હોય છે પરંતુ આપણે કુદરત તરફ અનુકૂળ રહેવું જોઇએ. પગને માટે પણ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. ઘણા લોકોને પગને પણ આરામ આપવો જોઇએ એ વાત ધ્યાનમા આવતી નથી. પગને કંઈ હાલના બારીક સમયમાં ઓછું કામ કરવાનું નથી.

આપણા આખા શરીરનો બોજો આપણા પગ ઉપર હોય છે તેથી તેમનું રક્ષણ પણ સારી રીતે કરવુ જોઈએ, નહિ તો તેઓ જલદીથી થાકી જાય છે. આપણે જે પગરખાં પહેરીએ છીએ તેમનો ઘાટ પગને બંધ બેસતો ન હોય તો આપણા શરીરને પણ યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવું અશક્ય થઈ પડે છે, અને શરીર જો યોગ્ય સ્થિતિમા ન રહ્યું તો શરીરના અંદરના અવયવો તણાય છે અને તેથી ઘણી વખત સ્ત્રીઓને તો ખાસ કરીને ગંભીર ઈજા પહોંચે છે. જો જોડાનો ઘાટ બરાબર હોય છે તો પગના દરેક ભાગને સરખો ટેકો મળે છે અને કોઈ પણ ભાગને વધારે પડતું દબાણ આવતું નથી. પગરખાં એવી રીતે તૈયાર કરાવવાં જોઇએ કે તેથી પગ કોઈ દિવસ લપસી જાય નહિ અને પગરખાંની અંદર આંગળાંઓ છૂટથી રહી શકે. ઉંચી એડી નુકસાન કર્તા છે. જેઓ ઉંચી એડીવાળા જોડા પહેરતા હોય તેમણે ધીમે ધીમે નીચી એડીનો વપરાશ કરતા જવો, કારણ તેમ કરવાથી તેમના પગના સ્નાયુઓ પણ ધીમે ધીમે કુદરતી સ્થિતિમાં આવી જશે.

ગ્રીશીયન ચંપલ (sandal) આરોગ્યને બહુજ મદદ કર્તા છે. અને ઘરની અંદરના વપરાશને માટે તો સર્વ કરતાં શ્રેષ્ટ છે. વળી પગરખાની બે ત્રણ જોડી એક વખતે રાખવી અને વારાફરતી પહેરવી એ બહુ જ સારૂં અને કરકસરવાળું થઈ પડશે, કારણ તેમ કરવાથી પગના અમુક ભાગ ઉપર ચાલુ વજન આવશે નહિ. વળી પગને વધારે આનંદ મળશે એટલું જ નહિ પણ જોડા વધારે વખત સુધી ચાલશે. ચાલતી વખતે પગની પાનીઓ જમીન ઉપર પહેલી મુકવાની ટેવ ઘણી વખત જોવામાં આવે છે પણ તે સારૂં નથી. આખા શરીરનો ભાર પગના પંઝા (Ball) ઉપર આવવો જોઇએ. જો તે વજન પાની ઉપર આવે છે તો બરડાને ધક્કો પહોંચે છે. અને તેથી ઘણી વખત પીઠમાં દુખાવો થાય છે, માથું પણ દુખે છે અને **શરીરની ચાલ** (Gait) ને બેડોળ કરી નાંખે છે. જ્યારે હવા ખુશનુમા હોય ત્યારે ખુલા પગે (ચંપલ પહેરવી એ પણ ઉત્તમ છે) થોડા વખત ચાલવું એ બહુ તંદુરસ્તીને વધારનારૂં છે. કપડાંની જાત સિવાય તે ચોખ્ખાં ને સાફ

હોવાં જોઇએ. શરીરને અડીને પહેરવાનાં તેમજ બીજાં બધાં અંદરનાં કે બહારનાં ઉપરથી નીચે સુધીનાં બિલકુલ સાફ પહેરવાં જોઇએ, કારણ તેથી મન ઉપર બહુ સારી અસર થાય છે. જે જાહેર દેખાતાં ન હોય તેવાં કપડાં ગંદાં રાખવામાં કંઇ નુકસાન નથી એવો વિચાર ભૂલ ભરેલો છે, કારણ ગંદા કપડાંમાં તંદુરસ્ત શરીર રહી શકે નહિ તેમ શરીર તરફ બેદરકાર રહીએ તો મન પણ સાફ રહી શકે નહિ.

દરિયા કિનારે જીંદગી ગાળવાથી એક તો એ ફાયદો થાય છે કે કપડાં કાઢી નાંખવાથી પરસેવો અને લોહીનું ફરવું ઉત્તેજીત થાય છે અને તેથી સ્નાયુઓને વધારે પુષ્ટિ મળે છે. જ્યારે જ્યારે તક મળે ત્યારે ઘરથી બહાર દોડવા તથા હરવા ફરવા ચુકવું નહિ. કપડાં અમુક રીતેજ પહેરવાનું ન કરતાં વારંવાર હાથ પગને ખુલ્લા કરી ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવાથી તંદુરસ્તી અને શક્તિ ઉપર અજાયબ જેવી સારી અસર થાય છે.

ટુંકામાં કપડાંની બાબતમાં પોતાના શરીરના આરોગ્યને અનુકૂળ તેમજ આંખ તથા મનને પસંદ પડે તેવી જાતનાં પકડાં પહેરવાં જોઇએ. આવી રીતે વર્તવામાં તમારે "વિચિત્ર સ્વભાવના" કહેવડાવવાની જરૂર પડશે નહિ. કારણ યોગ્ય વિચાર કરી અને સૌંદર્યતાનો વિચાર કરી તે પ્રમાણેજ વર્તન કરવું જોઇએ.

આ વિષય ઉપર ધ્યાન આપવાથી શરીરની તંદુરસ્તી અને સૌંદર્યતામા વધારો થશે અને તેથી શારીરિક આરોગ્યનો વિષય વધારે સ્હેલાઇથી સમજવાનુ બની શકશે.

બોધપાઠ ૧૧.

ખોવાયલી યુવાવસ્થા ફરી પ્રાપ્ત શી રીતે કરવી.

જે લોકો ૩૫ વરસની ઉમ્મર પસાર કરી ગયા છે, જેમનામાં આવતી વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો જણાવા લાગ્યાં છે, જેઓની શક્તિ અને જીવન ઘટવા લાગ્યાં છે અને જેઓને એમ જણાય છે કે તેઓની યુવાવસ્થા દિવસોદિવસ ઘટતી જાય છે એવા લોકો માટે આ બોધપાઠ ખાસ લખાયો છે. આવા લોકોને હુ આશા આપુ છું અને વચન આપું છું કે તેઓનીજ દૃઢ ઇચ્છા હશે તો તેઓ શરીરનુ સૌંદર્ય, અને દેખાવ, સ્થિતિસ્થાપકતા અને યુવાનીની સદાનંદવૃત્તિ ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે અને જે જે શક્તિ તથા સ્થિતિનો અનુભવ યુવાનીમાં કર્યો હતો તે તે શક્તિ અને સ્થિતિ ફરી પણ પ્રાપ્ત કરશે.

વૃદ્ધાવસ્થાની મુસ્કેલીઓ અનુભવ્યા પછી પાછી યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એના જેવો બીજો કોઈ આનંદ નથી. એ વાત ખરી છે કે પહેલાં યુવાવસ્થા ખોયા વગર તેની કિંમત સમજ્યા હોત તો કેટલું સારૂ એમ ઘણા લોકો ધારતા હશે. કેટલા બધા લોકો હજી પણ તંદુરસ્તી સહીત યુવાવસ્થા અને શક્તિ મેળવવા આતુર હોય છે. લગભગ દરેક સ્ત્રી અને પુરૂષ જેમણે યુવાની ગુમાવી હોય છે તેઓ દરેક આવી ઇચ્છા રાખે છે.

મારો સિદ્ધાંત એવો છે કે તેઓ બધા અમુક પ્રમાણમાં યુવાની અને તેનાથી થતા આનંદ મેળવી શકશે. શરીરમાં થતો વ્યય પુરો પાડવા અને નવાં તત્ત્વો દાખલ કરવા સંબંધેના કાયદાની અજ્ઞાનતાને લીધે શરીર વૃદ્ધ થાય છે અને જો આ કાયદાનું જ્ઞાન મેળવ્યું હોય અને તે

પ્રમાણે વર્તન કરવાનું ચીવટથી શરૂ કર્યું હોય તો વૃદ્ધાવસ્થાનું આવવું અટકશે અને યુવાવસ્થા ધીમે ધીમે શરૂ થશે.

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો–નસો, સાંધા અને સ્નાયુઓમાં જડતા આવવી, ચહેરા અને હાથ ઉપર સખત કરચોળીઓ પડવી, વાળમાંથી કાળાશ ઉડી જવી એ સર્વ–આપણી નસો (arteries)માં calcarious ચુનાવાળા પદાર્થનો જમાવ થવાથી થાય છે. ૩૫ વરસ સુધી તો આવા પદાર્થની શરીરમાં રહેલાં હાડકાંનાં પોષણ માટે જરૂર રહે છે. ૩૫ વર્ષ પછી અથવા કોઇ વખત પહેલાંથી આવી રીતે થતું હાડકાંનુ પોષણ અને વૃદ્ધિ પુરી થાય છે અને પછી ચાલુ થતા વ્યયને પુરૂં પડવા જેટલીજ આ પદાર્થની જરૂર રહે છે. આ સિવાય જો વધારામાં આવો પદાર્થ લેવામાં આવે છે તો તે નસોને કઠણ કરી સામાન્ય જડતા પેદા કરે છે. જ્યારે આવાં ચિન્હો પેદા થવા લાગે છે ત્યારે લોકો એમ સમજે છે કે તેઓ હવે વૃદ્ધ થયા તેથી કસરત કરવી છોડી દે છે. ખરેખર તો ઉલટા તે વખતથીજ વધારે કસરત કરવાની જરૂર ઉભી થાય છે

જે ચુનાવાળો પદાર્થ શરીરમાં ભેગો થવાથી વૃદ્ધાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે તે પદાર્થને શરીરમાંથી દૂર કરવામાં અને તેનો જમાવ થતો અટકાવવામાંજ યુવાવસ્થા લાવવાની કુંચી રહેલી છે. આ બોધ પાઠોમાં આવેલી સૂચના પ્રમાણે ખંત અને શાંતિથી વર્તશો તો આ કુચી તમારા હાથમાં સહજમાં આવી જશે અને ખાસ કરીને આ બોધ પાઠમાં આપેલ સૂચનાઓ તો ઘણીજ ઉપયોગી થઇ પડશે. જ્યારે શરીરના અમુક અણુઓનો નિરંતર નાશ થાય છે અને તેને બદલે બીજા નવાં બંધાય છે ત્યારે આપણને શરીરમાં જોઇતા ફેરફાર કરવા વધારે સુગમ પડશે. ખરો રસ્તો પકડી, નકામા ભાગોને કહાડી નાંખી તેને બદલે ઉપયોગી અને જરૂરના પદાર્થોવાળા ભાગ દાખલ કરવાનું તમારૂં કામ છે.

તમારે પહેલાં તો વૃદ્ધાવસ્થાનો ભેગો થયેલો કચરો ગાળી નાંખવાનો રસ્તો શોધવાનો છે. આ બાબતમાં સ્વચ્છ પાણી અને ઓલાઇવ ઑઇલ જેવું બીજું કઇ ઉપયોગી નથી. ખોરાક વિષેના બોધ પાઠમાં સ્વચ્છ પાણી પીવાની અગત્ય માટે કહેલું છે પણ આ પાઠમાં તો જો તમે ૩૫ વર્ષની ઉમરે પહોચ્યા હો તો પુષ્કળ સ્વચ્છ પાણી પીવાની જરૂર ઘણીજ છે એમ મારે ખાસ ભાર મેલીને કહેવું પડે છે. બે ભોજનની વચ્ચમાં, સવારમાં ઉઠીને અને રાત્રે સુવા પહેલાં તરતજ પાણી પીવું જોઇએ. ખોરાકની સાથે સાથે પાણી પીવાથી હોજરીના પાચક રસને નરમ પાડી (ડાઇલ્યુટ) પાચન કરવાની ક્રિયા કરવાની શક્તિને મદદ પાડે છે. પણ બે ભોજનની વચ્ચમાં પાણી પીવાથી ન પચે તેવા પદાર્થને ગાળી નાંખે છે અને તેમને શરીરમાંથી દૂર કરે છે.

આ પાણી સ્વચ્છ હોવું જોઇએ. પાણીને સ્વચ્છ બનાવવાની માત્ર બે રીત છે. આપણે પીવાનું પાણી તદ્દન સ્વચ્છ હોય તોજ આપણી તંદુરસ્તીને તે મદદરૂપ થઈ પડે છે. અસ્વચ્છ ખોરાકથી જાણે તે ઝેર હોય એમ લોકો દૂર રહે છે પણ લાખો પુરૂષો, નદી, તળાવ, ટાંકી અને કુવામાંથી અસ્વચ્છ પાણી, જેમાં વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા ચુનાવાળા પદાર્થો અને ઘણી વખત તો ઝેરી અને નુકસાન કરનારા જંતુઓ રહેલા હોય છે તે બેધડક પીધા જાય છે.

સર્વથી સ્વચ્છ પાણી તો કુદરતી વરસાદનું પાણી છે પરંતુ આ પાણી શહેરોમાં મળવું મુશ્કેલ છે. કારણ શહેરની હવા કાદવ, ધૂળ, ધુમાડો અને ઝેરી પદાર્થોવાળી હોય છે અને પાણી કચરાવાળાં છાપરાં ધોવાઇને પછી નીચે આવે છે. ઝરાનાં સર્વથી સ્વચ્છ પાણીના દરેક ગેલનમાં ૬ થી ૫૦ ગ્રેન ખનીજ દ્રવ્યો હોય છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે પાણીને ઉકાળવાથી તે સ્વચ્છ થાય છે પણ આ ભૂલ છે. ઉકાળવાથી ઘણાં જંતુઓ મરી જાય છે, પણ તેમનાં મૃત શરીરો તો પાણી-

માંજ રહે છે અને તેવું પાણી પીવાથી તેઓ આપણા પેટમાં જાય છે. તેમજ પાણીને ફિલ્ટર કરવાથી પણ તે સ્વચ્છ થતું નથી.

સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં એક પાણીના ટીપામાં અસંખ્ય જીવો જણાય છે વૈદક જ્ઞાનવાળા અનુભવી લોકો (એક્સપર્ટ) આપણને કહે છે કે આ સાધારણ જતુઓ આપણને નુકસાનકારક નથી, પરંતુ તેઓ એટલું તો કબુલ કરે છે કે જો પાણીમાં આ જતુઓ ન હોય તો વૃદ્ધાવસ્થા અથવા તો અવયવનું કઠણ થઇ જવું થાય નહિ. દરેક કલાકે લાખો ચુનાવાળાં મૃત શરીરો આપણા લોહીમાં ભેગાં થાય છે. તેમ થવાથી લોહીની નસો, રગ, શિરાઓ, જ્ઞાનતંતુ, મગજ વગેરે અવયવો નક્કર થઈ જતાં કઠણ પડી જઈ, કામ કરવાને અશક્ત થઈ બરડ થાય છે અને તેથી જીવનને ટૂંકું કરી નાંખે છે. સ્વચ્છ પાણી મેળવવાનો એકજ રસ્તો વરાળનું (Distilled) પાણી પીવાનો છે. તારી કાઢેલુ પાણી (Distilled) એ વરાળને ઠંડું પાડેલું પાણી છે. જ્યારે પાણીને ખુબ ગરમ ઉકાળવામા આવે છે ત્યારે તેમાંથી વરાળ થઈ જાય છે. આ વરાળ સર્વ મલિન પદાર્થોથી રહિત હોય છે. જો આ વરાળને ઠંડી પાડી ભેગી કરવામાં આવે તો તે તારી કાઢેલું પાણી (Distilled water) થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થા અથવા શરીરની જડતા એ કેવું પાણી પીવું એ બાબતની અજ્ઞાનતાથી નીપજે છે. શરીરમાં ત્રણ જાતનો ખોરાક દરરોજ દાખલ થાય છે; કઠણ પદાર્થો (Solids) સાફ થએલા પ્રવાહી (Distilled liquids) અને સાફ ન થએલ પ્રવાહી (Raw liquids). સઘળા કઠણ પદાર્થોમાં ચુનાવાળા અથવા વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા પદાર્થો હોય છે. ફળોમાં રહેલો રસ સાફ થએલો પ્રવાહી રસ હોય છે. અને તે વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારા પદાર્થથી રહિત હોય છે એટલુંજ નહિ પણ જે નક્કર પદાર્થોમાં ચુનાવાળા પદાર્થો હોય છે તેમને પણ ગાળી નાખે છે અને દૂર કરે છે.

સાફ ન કરેલું પાણી જો પીવામાં ન આવે તો નક્કર ખોરાક અને ફળોના આહારથી વૃદ્ધાવસ્થા દૂર થઇ શકે તેમ છે.

જ્યારે કુદરત ફળોમાં ગાળેલું (Distilled) પાણી નાંખે છે ત્યારે માણસે તે ઉપરથી શીખામણ લઇ સ્વચ્છ અને ગાળેલું પાણીજ પીવું જોઇએ. તેમ કરવાથી ફળો ખાવાની માફક શરીરમાં રહેલા ચુનાવાળા પદાર્થો અને જરાવસ્થા પ્રાપ્ત કરનારા પદાર્થો, ગળી જઈ દૂર થાય છે; કારણ (Distilled) તારી કાઢેલા પાણીમાં તેવા પદાર્થો રહેતા નથી. પીવાના પાણીમાં સાધારણ રીતે જે ચુનો રહેલો હોય છે તે જ્યારે હોજરીમાં જાય છે કે તરતજ આખા શરીરયંત્રમાં પ્રસરી જાય છે અને તેનો દરેક શિરાઓમાં જમાવ થાય છે. જેવી રીતે પાણીને કીટલીમાં ગરમ કરવામાં આવે છે અને જેમ કીટલીના સાંધાઓમાં ચુનો કઠણ થઈ બંધાઇ જાય છે તેવી રીતનીજ ક્રિયા આપણા શરીરમાં પણ થાય છે. હાડકાં ભાગી જાય તેવા થઇ જાય છે, સાંધા અને સ્નાયુઓ જડ અને રહી જાય તેવા થઇ જાય છે અને ફુક્કામાં રેતી અને પથરી બંધાય છે. તારી કાઢેલું પાણી મૂત્રાશય, કાળજુ, અંતઃકરણ, જ્ઞાનતંતુઓ અને મગજ વગેરેમાં પહેલાંથી ભરાઇ રહેલ ચુનાવાળા પદાર્થો હોય છે તેમને દૂર કરે છે. શરીરમાં જે જડતા પ્રાપ્ત થઇને ઘડપણ આવે છે તે સ્થિતિ અટકાવવામાં વરાળનું પાણી ઘણુંજ ઉપયોગી છે એમાં જરા પણ સંદેહ નથી.

પાણી રાખવાની કોઠી (Waterstall) હાલમાં ઘણી જગોએ બને અને વેચાય છે અને તેનો ઘણો વપરાશ થાય છે. તંદુરસ્તીની નજરથી જોતાં તેમની કીમત હોય છે તેના કરતાં તેઓ હજાર ગણી વધારે ઉપયોગી હોય છે. આપણે દરરોજ તારી કાઢેલાં (Distilled) પાણીના બે ક્વાર્ટર્સ (૪ શેર) પીવા જોઇએ તો આપણા શરીરમાં જડતા લાવનારા પદાર્થો ગળી જઈ નાશ પામશે.

મનુષ્ય શરીરનો ૮૦ ટકા ભાગ પાણીનો બનેલો છે, તેથી આવું અગત્યનું તત્વ બહુ જ નિર્મલ હોવાની ઘણી જ જરૂર છે. અને સૌથી ચોખ્ખું પાણી તે "ડીસ્ટીલ્ડ વૉટર" એટલે વરાળને ઠારીને બનાવેલું પાણી છે.

ઉપર કહ્યું તેવું પાણી ધીમે ધીમે પીવું, અને તેમ કરતી વખતે શા હેતુથી તમે તે પીઓ છો તેનો ઉંડો વિચાર (ભાવના) કરતા જાઓ. અર્થાત એવું મનન કરતા જાઓ કે "આ જળ તદ્દન નિર્મલ હોવાથી મારા શરીરની અંદરના સર્વે મળને અને ઘડપણ લાવનાર ચુના જેવા પદાર્થને ઓગાળી નાંખી બહાર કાઢી નાંખશે. પુરાઇ ગયેલી રકતવાહિની-નસો ખુલ્લી થવાથી લોહી તેમાં સપૂર્ણ સ્ફુટથી યુવાવસ્થાની માફક વહેવા લાગશે, અને તે રીતે દિવસે દિવસે હું યુવાન બનતો જઇશ." આવી સત્ય ભાવના અને શુભ વર્તન તમે રાખશો તો તમારૂં ધારેલું ફળ તમને મળ્યા વગર રહેશે જ નહિ,

પુરાઇ ગયેલી નસો, અકડાઇ ગયેલા સાંધા, બરડ બની ગયેલાં હાડકાં, સુકી અને કરચલી વાળી બની ગયેલી ચામડી, એ સર્વને સુધારી જુવાન માણુસના જેવાં બનાવવાનું બીજું સાધન "ઓલીવ ઑઇલ (Olive Oil) એ નામનું એક જાતનાં ફળનું તેલ છે. આ તેલમાં મળને ઓગાળવાનો તથા સાંધા અને ત્વચાને સુંવાળાં રાખવાનો પણ ગુણ છે. યુવાવસ્થા પુનઃ પ્રાપ્ત કરવામાં અને તેને ટકાવી રાખવામાં આ તેલની મદદ એટલી બધી જરૂરી છે કે તેની કિંમત જેટલી આંકીએ તેટલી ઓછી છે. આ તેલ તાજું હોય છે ત્યારે સુવાસિત અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. પરંતુ હાલમાં હિંદુસ્તાનમાં તેની ખપત થોડી હોવાથી તાજું તેલ મેળવવા માટે તપાસ કરવાની અને સંભાળ રાખવાની જરૂર પડે છે. પૂર્વના ગ્રીક લોકો મોટી ઉમરે પણ બળવાન, ચાલાક, ખૂબસુરત અને યુવાન દેખાતા હતા તેનું એક કારણ તેઓ 'ઑલીવ ઑઇલ' વાપરતા હતા તે હતું.

ઓલાઇવ ઑઇલ, ખુલ્લી હવા, સૂર્યનો તાપ અને કસરતથી જુનાની પ્રજા બીજા લોકોની સાથે સરખાવતાં દૈવી પુરૂષ જેવી લાગતી હતી. આ બોધપાઠમાં આગળ બતાવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે ઓલાઇવ, માત્ર નસોને નરમ કરનાર અને ચુનાવાળા પદાર્થોને ગાળી નાંખનાર છે એટલુંજ નહિ, પણ ખોરાક તરીકે પણ શ્રેષ્ઠ છે. પાકેલાં ઓલાઇવનો ઉપયોગ ખોરાકમાં અને તેના તેલનો ઉપયોગ અદર અને બહાર કરવાથી વૃદ્ધાવસ્થાની જે જડતા આવે છે તે દૂર થાય છે, સ્નાયુ અને નસો મજબુત અને સુંવાળી થાય છે અને આખા શરીરને તેલ મળે છે. જેવી રીતે કોઈ સાંચા કામને તેલ લગાડવામાં આવે છે, તેવી રીતે શરીરને પણ તેથી ઓછો ઘસારો જણાય છે, તેનાં અવયવો સરળતાથી કામ કરે છે અને ઉપયોગીતા વધે છે.

જેઓએ ઓલાઇવ ઓઇલના ગુણોની બારીકાઇથી તપાસ કરી ન હોય તેમને તેની ઉપયોગીતા વિષે સંપૂર્ણ ખ્યાલ આવી શકે તેમ નથી. હું એક ૫૫ વર્ષની ઉમરના માણુસ વાસ્તે કહું છું. તેણે યુવાવસ્થા ફરીથી પ્રાપ્ત કરી છે અને તે ૨૫ વર્ષથી જરા પણ મોટો હોય તેવો દેખાતો નથી. આ તો માત્ર એક દાખલો છે. બીજા તેવા વધારે મળી શકે તેમ છે પણ આ બોધપાઠમાં તેવા દાખલા લેવાની જરૂર નથી કારણ મારો ઇરાદો તો તમને સંપૂર્ણ શારીરિક શ્રેષ્ટતા કેમ મળે તે બતાવવાનો છે.

ઓલાઇવનાં ફળનો અંદરનો ઉપયોગ કરવાની સારી રીત તો જ્યારે તે પાકી જાય ત્યારે તેનું અથાણું કરીને ખાવાની છે. અથાણું તરીકે પાકાં ઓલાઇવની જરૂર એટલી બધી વધી પડી છે કે જુદા જુદા દેશોમાં તેની બરણીઓ ભરીને મોકલવામાં આવે છે. એક વખત અથવા બંને વખત ખાવાની વખતે ઓલાઇવ ખાવાં જોઇએ. કદાચ વધારે ખવાય તોપણ તેમનાંથી નુકસાન થતું નથી. જો પાકેલાં ઓલાઇવ મળી શકે નહિ તો ઓલાઇવ ઓઇલ જે સ્વચ્છ હોય

તે લ્યો. હલકી કિંમતનું ઓલાઇવ ઓઇલ લેતા નહિ. કારણુ તેમાં કપાસીયાના તેલનું મિશ્રણ આવે છે. એ તેલ વાપરવાની જુદી જુદી રીતો છે. કોઇ દરેક ખાણા વખતે અકેક ચમચી લીંબુના રસની સાથે લે છે, બીજા લોકો લેટયુસ (Lettuce), સેલેરી (Celery), અને ટમાટાનાં કચુંબર ઉપર લીંબુના રસમાં ઓલાઇવ ઓઇલિ નાંખી પછી ખાવાનુ વધારે પસંદ કરે છે તેમજ ચરબીવાળા પદાર્થોને બદલે રસોઇમાં ઓલાઇવ ઓઇલ નાંખીને તે વાપરવું એ પણુ એક સારો રસ્તો છે. જે લોકોએ ઓલાઇવ ઓઇલ કોઇ દિવસ વાપર્યું નહોય તેમને પહેલાં તેનો સ્વાદ નવી તરેહનો લાગશે અને તેટલા માટે તેમણે તો કચુંબર (સેલેડ) ની સાથે થોડે થોડે લેવું અને પછી જેમ જેમ સ્વાદ સહી રહે તેમ તેમ વધારતા જવું. જે કોઈ લોકો જીવનને સશક્ત કરવા માટે રસાયણમિશ્રણ દવા માગતા હશે તેઓ ઓલાઇવ ઓઇલ વાપરવા લાગશે તો તેમની ઇચ્છા પુરી પડશે. વૃદ્ધ થએલા લોકો જો દરરોજ નિયમિત રીતે ઓલાઇવનું તેલ વાપરવા લાગશે તો થોડા વખતમાં તેમને માલૂમ પડશે કે તેમના પગ વધારે સ્ફુર્તિથી ઉપડે છે, તેમના સ્નાયુઓ વધારે નરમ થએલ છે અને જીવનની દરેક ક્રિયા વધારે આનંદમય થઈ છે.

ઓલાઇવનું તેલ ખોરાક તરીકે લેવાથી જીવનને ફરી લાવનારૂં છે એટલુંજ નહિ પણ બહારના ઉપયોગમાં ચોળવાથી ઘણું અસરકારક છે. તે આપણા શરીરમાં ઘણી ઝડપથી ચુસાઇ જાય છે, અને તેથી સ્નાયુ તથા નસો નરમ પડે છે અને તેમાં રહેલો ચુના જેવો પદાર્થ ગળી જાય છે. વધારામાં હું કહેવા માગું છું કે, જ્યારે બગડેલો પદાર્થ આપણા સાંધા અને આંગળીઓમાં ભેગો થાય છે કે જેને આપણે સંધીવા કહીએ છીએ ત્યારે બીજી દવાની સાથે અરધા લીંબુના રસને ગાળેલાં પાણી (Distilled) સાથે પીવાથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે.

બહારના ઉપયોગમાં અઠવાડીયામાં એક કે બે વખત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી પછી ઓલાઇવ ઓઇલિ શરીરને ચોળવું એ ઘણું ઉત્તમ છે. એક ખરબચડા ટુવાલથી શરીરને બરાબર લોઇ નાંખી પછી ઓલાઇવના તેલમાં આપણાં આંગળાં બોળી આપણા સાંધાઓ ઉપર ખુબ ઘસવું. જેમ બને તેમ વધારે ચોળવું એટલે તેલ બધું ચુસાઈ જાય. છતાં પણ જો કંઇ તેલ શરીર ઉપર બાકી રહે તો નરમ કપડું કે ટુવાલથી સાફ કરી નાંખવું.

કેટલાક લોકો તો પોતાની ચંપી કરવા માટે કાબેલ ચંપી કરનારાને નોકર રાખે છે પણ આમ કરવું એ સારૂં નથી. પોતાની ચંપી પોતેજ કરવી જોઇએ. કારણુ તેથી બેવડો ફાયદો થાય છે. એક તો ચંપી થાય છે અને વળી કસરત મળે છે. ચંપીથી વધારે ફાયદો થાય તેટલા માટે એટલી વાત હમેશાં મન આગળ રાખવી કે “ચંપી શરીરની આરોગ્યશક્તિ વધારવા માટે છે.” વળી ચંપીની ક્રિયામાં ખુબ જુસ્સો રાખો અને એમ ધારો કે જેમ વધારે જોરથી ચંપી કરશું તેમ વધારે જીવન અને યુવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરીશું. કસરત કોઇ પણુ જાતની હોય તે જીવનને વધારનારી હોય છે. કસરત કરતી વખતે માણસના મનની સ્થિતિ ઉપર તેનો બધો આધાર રહેલો છે. જુસ્સાથી ખરા દીલથી અને દઢતાથી કસરત કરો અને તમારા વિચારો પણ તેવાજ રાખો તો પરિણામે તમને ફાયદોજ થશે.

ગુમાવેલ યુવાવસ્થા પાછી મેળવવામાં હવે જે ત્રીજી બાબત જરૂરની છે તે વિષે હાલ હું વિવેચન કરીશ. એ ત્રીજી બાબત તે આપણા શરીર ઉપર સૂર્યનાં કિરણુને લેવાની છે. ઘણા લોકો તો સૂર્યનાં કિરણુથી આપણા શરીરને શો લાભ થાય છે તે જાણુતાજ નથી; અને જે જાણે છે તો તે બાબત ઉપર લક્ષ આપતા નથી. તેઓ એટલું તો જાણે છે કે બધા જીવન અને શક્તિનું

મૂળ એકજ સ્થાન છે અને તે સૂર્ય છે. તેઓ એમ પણ જાણે છે કે ઝાડો, ફુલ, ફળો અને અનાજ એ સર્વને સૂર્યની જરૂર છે. તેઓ બીલાડાં, કુતરાં અને બીજાં પ્રાણી સૂર્યના તડકામાં રહી જે આનંદ કરે છે તે જુએ છે છતાં જે બીજા પ્રાણીને જરૂરનું છે તે પોતાને પણ તેટલુંજ ઉપયોગી છે એ વાત ભૂલી જાય છે. જ્યાં ઘાસ ઉગેલું હોય એવો એક જમીનનો કકડો જુઓ, તેના ઉપર સૂર્યનો તડકો પડતો હોય તે પણ જુઓ. આવી રીતે તમે જોશો કે ઘાસનો કુદરતી રંગ છે અને તે સારી કુદરતી વૃદ્ધિ પામે છે. તેજ જગા ઉપર એક કપડાનો કકડો ઢાંકી દ્યો; એક અઠવાડીયા સુધી તેને તાપ અને સૂર્યનાં કિરણ મળી શકે નહિ તેવો કકડો હોવો જોઇએ. અઠવાડીયા પછી જોશો તો જણાશે કે તે ઘાસ કરમાઇ ગયું છે અને તેનો રંગ પણ બદલાઇ ગયો છે અને તેના જીવનનો ઘણે ભાગે નાશ થયો છે. તે કપડું દૂર કરો અને ફરી સૂર્યનાં કિરણોને તે ઘાસ ઉપર પડવા દ્યો. થોડા વખતમાં જોશો તો તે ઘાસ પુનઃ સજીવન થયુ હશે. આ ઉપરથી તમને પણ સમજાશે કે સૂર્યનાં કિરણોને આપણા શરીર ઉપર પડવા દઇ સૂર્યની ગરમી અને તેટલી આપણા શરીર ઉપર સોસાવા દેવી જોઇએ. જે લોકો ઘરની અંદર એટલે કે સૂર્યના તાપથી દૂર રહે છે અને જેઓ સૂર્યના તાપમાંજ રહી સૂર્યની જીવન આપનારી ગરમી સેવે છે તેમની વચ્ચે દેખીતોજ ફરક માલૂમ પડે છે. પહેલા કહ્યા તે લોકો પીળા ફીક્કા પડી ગએલા જણાય છે ત્યારે સૂર્યના તાપમાં રહેનારાનો રંગ, તંદુરસ્તી અને જીવન બતાવનારો રાતો હોય છે. બંને વર્ગની શક્તિ અને સ્ફુર્તિનો આધાર પણ સૂર્યની ગરમી જેટલી લીધી હોય તેના ઉપર હોય છે. સૂર્યના તાપમાં ફરવા જવું એ જરૂરનું છે, એટલુંજ નહિ પણ તમારે તમારા શરીરના દરેક ભાગ ઉપર સૂર્યનાં કિરણો લેવાં જોઇએ. તમારા શરીરના જે ભાગને સૂર્યનાં કિરણો મળતા નથી તે ભાગ જે ઘાસ ઉપર તમે કપડું ઢાંકો અને જેવા થઇ જાય તેવો થઇ જાય છે. તેમાંની તેની પરિપૂર્ણતા ઉડી જાય છે. તેમજ તમારા શરીરના ભાગ તપાસો. જે ભાગ હમેશાં અજવાળાથી દૂર અને ઢંકાયલા હોય છે તે ભાગ ફીક્કા અને તેજ વગરના જણાય છે. જો કે તમે તમારા પોતાના શરીરથી એટલા બધા ટેવાઇ ગયા હોછો કે તેથી તેમાં તમને અકુદરતી કંઇ જણાતું નથી. પણ જો તમે તમારા શરીરને, કોઇ બીજો માણસ જેણે ઘણો વખત સૂર્યની જીવન બક્ષનારી ગરમીમાં ગાળ્યો હોય તેના શરીર સાથે સરખાવશો કરશો તો ઘણો ફેરફાર માલૂમ પડશે અને તમને ઘણું શીખવાનું મળશે.

તમારે તમારાં કપડાં કાઢી નાંખી શરીરના તમામ ભાગને સૂર્યનો તડકો મળે તેમ કરવું જોઇએ. શરૂઆતમાં તો થોડીજ મીનીટ તડકામાં રહેવું જોઇએ પણ ધીમે ધીમે જેમ સવડ અને ઇચ્છા થતી જાય તેમ તેમ વધારે વખત તડકામાં રહેવાનો મહાવરો રાખવો જોઇએ. આવી રીતે સૂર્યના તાપથી દરરોજ સ્નાન કરવું જોઇએ. જો કે આ વાત બધા લોકોથી દરરોજ બની શકે તેવી નથી તો પણ જ્યારે જ્યારે બની શકે ત્યારે ત્યારે આવી રીતે સ્નાન લેવાનું ચુકવું નહિ. જો કામકાજના ચાલુ દિવસોમાં બની શકે તેમ ન હોય તો દર રવિવારે જ્યારે સૂર્ય હોય ત્યારે થોડી મીનીટ તો જરૂર તાપથી સ્નાન લેવું જોઇએ.

જો તમારા ઓરડાની બારીઓ મોટી હોય અને સૂર્યનો તાપ અંદર પુષ્કળ આવી શકતો હોય તો તો તમારે બાથરૂમ (નાહવાની ઓરડી) કરવાની ખાસ જરૂર રહેશે નહિ. જો બારીઓ નાની હોય અને સૂર્યનાં કિરણો આવી શકતાં ન હોય તો તમારે તજવીજ કરવી પડશે. મોટાં મોટાં શહેરોમાં તો તેને માટે ખાસ Solarium સોલેરીયમો બાંધેલાં હોય છે જ્યાં સૂર્યના તાપનું સ્નાન લઇ શકાય છે. જો આવી સગવડ પણ ન હોય અને બારીઓ પણ નાની હોય તો ઘરનાં છાપરાં ઉપર

અથવા ઉપલી અગાસીમાં Hope Solarium હોપ સોલેરીયમ બાંધવું જોઈએ. આમાં બહુ ખર્ચ પણ લાગતું નથી. તમારે માત્ર સીધાં સૂર્યનાં કિરણો બધા શરીરપર પડે અને ખુલી હવા હોય તો બસ. સૂર્યના તાપથી સ્નાન કરતી વખતે શરીરને કોઈ પણ ક્રિયામાં રાખવું જોઇએ. શ્વાસોચ્છ્વાસ અને શારીરિક કસરત કરવાનો આ વખત બહુ ઉપયોગી છે. આ ત્રણે બાબતો સાથે કરવાથી વખતનો બચાવ થાય છે તેમજ શરીરને બહુ ફાયદો થાય છે. જો તમારે યુવાવસ્થા અને તંદુરસ્તી પાછાં મેળવવાં હોય તો જે ઓરડામાં સૂર્યનો તાપ અને તડકો પુરતો આવતો ન હોય તેવા ઓરડામાં સુવાનુ કે રહેવાનું કરશોજ નહિ.

જે માણસની જીવનશક્તિનો પ્રવાહ મંદ પડવા લાગ્યો છે એમ જણાતું હોય તેને માટે હું એ બોલ કહું છું. તમો એવી સ્થિતિમાં છો કે જ્યાં એકદમ અને ચોકસ રીતે ઉપાય નહિ લેવામાં આવે તો તમારૂં વખતે અકાળ મૃત્યુ થવાનો સંભવ છે. જો તમે તમારી મનશક્તિ Will-powerને મજબુત કરી આ સૂચના પ્રમાણે વર્તવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કરશો તો તમારી સ્થિતિ તદ્દન નિરાશા ભરેલી નથી થઈ. મંદ પડતી ગતિનો અટકાવ કરી શક્તિ અને જુસ્સાને ફરીથી પ્રાપ્ત કરવાનું બની શકે તેમ છે. છ મહીનામાં તો દેખીતો ફેરફાર થઇ જાય તેવું છે, અને બાર મહીને તો તમે શારીરિક અને માનસિક શક્તિનો ઘણો વિકાસ કરશો. તમારા જીવન દરમ્યાન કરવાનાં કામો તમે પરિપૂર્ણ કરી શકશો અને અમુક વખત આરામ ભોગવી પછીજ આ દેહ તજી દેવાના વિચાર તમને ઉદ્ભવશે.

બોધપાઠ ૧૨
કાયમની સૈાંદર્યતા કેમ મેળવવી.

બહારની અથવા સ્થૂલ સૈાંદર્યતા એ એક પુરેપુરી કુદરતી સ્થિતિ છે. તેમજ શારીરિક બેડોળપણું એ ચાલુમાં અથવા ભૂતકાળમાં કુદરતના કોઈ પણ કાયદાનો ભંગ કરેલો છે એમ બતાવનારી ચોકસ નિશાની છે. ચામડીના રંગ ઉપરથી અને શરીરના અવયવોના પ્રમાણ ઉપરથી સૈાંદર્યતાનો કોઇ પણ તરેહનો ખ્યાલ બાંધવો એ અશક્ય બાબત છે. કારણ કોઇ બે માણસો એક નમુનાનાં હોતાંજ નથી. એટલે જે ઘાટ (શરીરનો બહારનો દેખાવ) એક માણસને સુદર લાગશે તેજ ઘાટ બીજાને તેથી વિરૂદ્ધ ભાસશે. એટલે ખરાં સૈાંદર્ય આધાર શરીરનાં બંધારણ કે ચામડીના રંગ ઉપર રહેતો નથી.

તમે પોતે તમારા પોતામાંજ સૈાંદર્યના મૂળ શોધી શકો એમ તમને શીખવવા મારો ઇરાદો છે. અને તમારો બહારનો દેખાવ એવો થવો જોઇએ કે દરેક જોનાર તેનાં વખાણ કર્યા વગર રહેજ નહિ. જેના તરફ માણસ આકર્ષાય છે તે ખરેખરી સૈાંદર્યતા છે; અને બહારનો ખોટો દેખાવ એ ખરૂં સૈાંદર્ય નથી. વળી એમ પણ કહેવાય છે કે સૈાંદર્ય તો ચામડી ઉપરજ આધાર રાખે છે. કમનશીબે ઘણી વખત તો એ સૈાંદર્ય ચામડી જેટલું પણ ઉંડું નથી હોતું. ખરૂં સૈાંદર્ય તો આત્માના દરેકે દરેક અણુમાંથી ઉદ્ભવે છે. સૈાંદર્ય અંદરથીજ પેદા થાય છે અને નહિ કે બહારથી લગાડાય છે.

તમારો ઉદ્દેશ ખરૂં સૈાંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાનો હોવો જોઇએ. અને ખરૂં સૈાંદર્ય તો તમે જ્યાં સુધી જીવો ત્યાં સુધી રહે તેજ છે. સૈાંદર્ય પચીશમે વરસે પૂર્ણ હોવું જોઇએ અને સો વર્ષે તો તેથી પણ વધારે પૂર્ણ થવું જોઇએ. ચાલુ રહે તેવુંજ સૈાંદર્ય મેળવવા માટે પ્રયાસ

કરવેા જોઇએ. આવું નમૂનેદાર સૈાંદર્ય મેળવવાની શક્તિ તમારામાં છે. તમારે તેા માત્ર કુદરતના નિયમેા અનુસાર વર્તન કરવાનું બાકી છે. અને હુ તે બાબતનેા ખુલાસેા કરીશ, એટલે સેા વર્ષ સુધી અખંડ અને નિર્મળ સૈાંદર્ય તમેા મેળવશેા અને તે કાયમ રહેશે. શારીરિક સૈાંદર્યનેા ખરેા પાયેા, માનસિક સ્થિતિની યેાગ્યતા, જેને લઇને સારા અને સુદર વિચારેા આપણને આવે, તે છે.

ખરા સૈાંદર્યમાંથી કંઈ પણ જલદી ઉડી જાય તેવું નથી. જે પુરૂષ ખરૂ સૈાંદર્ય ધરાવે છે, તેવા માણુસની સાથે વધારે અનુભવ થતાં ખરા સૈાદર્યનેા ભાસ વધારે થશે. ખરેા સુંદર આત્મા શરીરને રેાશની આપે છે અને ચહેરામાં વર્ણવી શકાય નહિ તેવેા પ્રકાશ પેદા કરે છે.

ખરી સુંદરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે પહેલા તેા સુંદર વિચારેાને આપણામાં સ્થાન આપવું જોઇએ. સારા વિચારેાની ટેવ જેમ જેમ આપણામાં સ્થાયી થતી જાય છે, તેમ તેમ બહારના દેખાવમાં ધીમે ધીમે ફેર પડે છે. અને ઘણા લેાકેા એટલું તેા કબુલ કરે છે કે ચહેરાનેા દેખાવ બદલી અને સુધારી શકાય છે પરંતુ તેએા પેાતેજ પેાતાના ચહેરાનાં ચિન્હેા અને દેખાવ બદલાવવા શક્તિમાન છે એ વિષે શકમંદ હેાય છે. આ શંકા તેમની પેાતાની વિચારશક્તિ કમ છે એમ બતાવી આપે છે. આખું શરીર સુધારી શકાય તેવું છે. શરીરના દરેક ભાગેા, માથાનેા આકાર, દેખાવ, આંખેા, ગાલ, નાક, હેાઠ, હડપચી, કાન, ગળું વગેરે આપણા મનના વિચારેાનેા બહારનેા દેખાવ છે.

એકજ વખતના વિચાર અથવા લાગણીથી જાણી શકાય તેવેા ફેરફાર થતેા નથી પણ જ્યારે અમુક જાતના વિચારેા વારંવાર આવવાની મનને ટેવ પડે છે ત્યારે તેની અસર શરીરપર થયા વગર રહેતી નથી. દરેક વખતે જ્યારે શરીરમાં પુનઃ ફેરફાર થાય છે ત્યારે ત્યારે આપણા મુખ્ય વિચારેાની આપણા શરીરમાં ખાસ અસર થાય છે. ચહેરા ઉપરથી મનના સારા કે નરસા વિચારેા આપણે જોઇ શકીએ છીએ. એ જોવુ હેાય તેા આરસા સામે ઉભા રહી નરસા વિચારેા કરેા. કેાઈ માણસ તરફ ધિક્કાર અથવા વેરની વૃત્તિથી જુએા અને ચહેરા ઉપર ઉપજતી સખ્ત કરચલીએા તમારા જોવામાં આવશે; અને તમે કેાઇ પણ સારૂં ચિન્હ ચહેરા ઉપર જોઈ શકશેા નહિ. પછી પ્રેમ, દયા, ક્ષમાના વિચારેા લાવેા અને ચહેરા ઉપરની સખ્ત કરચેાલીએા–રેખા નરમ પડતી જોવામાં આવશે. આંખેા અને મ્હેાં ઉપર પણ ફેરફાર જોવામાં આવશે. આ બે સ્થિતિએા વચ્ચે એટલેા બધેા ચેાખ્ખેા તફાવત જોવામાં આવશે કે ખરી સૈાંદર્યતા મેળવવાનું ખરૂ રહસ્ય શું છે તે એકદમ સમજી શકાશે. જો આપણું મન આવા નરસા વિચારેા ચાલુ રીતે લાવે તેા થેાડા વખતમાં આપણેા ચહેરેા પણ નરસેા દેખાવ ધારણ કરશે. અને જો આપણું મન હમેશાં સારા અને પવિત્ર વિચારેાજ લાવશે તેા આપણેા ચહેરેા પણ તેવેાજ દેખાવ ધારણ કરશે. સારાજ વિચારેા હમેશાં મનમાં કરવાથી કાયમનું સૈાંદર્ય તમારામાં પેદા થશે.

સુદર દેખાવા માટે તમારે સુંદર થવું જોઇએ. તમારા વિચારેા, શબ્દેા અને કર્મોને સુંદર કર્યા વગર સુંદરતા પ્રાપ્ત કરવાની કેાશેષ હમેશાં નિષ્ફળ થશે અને ઉલટું દાંભિકતા, તેાછડાઈ અને ખેાટા દેખાવ માટે પ્રેમ દેખાઈ આવશે.

જો તમે તમારા દરેક કામમા માયાળુપણું બતાવવાનેા નિશ્ચય કરશેા તેા દરરેાજ તમને સારાં કૃત્ય કરવાની એટલી બધી તકેા મળશે કે તમેા પેાતેજ અજાયબ થશેા. દરેક કામ કરવામાં સારેા રસ્તેા અને નરસેા રસ્તેા હેાય છે; અને તેથી પેાતાના જીવનમાં નજીવામાં નજીવું કામ કરવામાં પણ સંભાળ રાખેા, કારણ તે તમારી માનસિક સ્થિતિ બતાવી આપશે.

સૌંદર્ય એ ખરી સુંદરતા છે. કારણ સૌંદર્ય એ "પ્રેમ" ની છબી છે. આ ઉપરથી તમે જોઈ શકશો કે દરેક વ્યક્તિ તરફ સારી અને પ્રેમભરી લાગણીઓ દર્શાવવી કેટલી બધી જરૂરની છે; વળી એટલું પણ યાદ રાખો કે અદેખાઇ, ધિક્કાર કે દુષ્ટ લાગણીના દરેક વિચાર જો તમારામાં પેદા થાય છે તો તે તમારી સૌંદર્યનો નાશ કરે છે. એવા વિચારોથી તો જેમ આપણે હિંસક પ્રાણીઓથી દૂર રહીએ છીએ તેમ દૂર થવું જોઇએ. આવા ખરાબ વિચારો તો વધારે નુકસાન-કારક છે, કારણ એક વિચાર બીજા વિચારને પાછળથી લાવે છે.

પુરેપુરી સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે જાણવું જોઇએ કે તમે તમારા દરેક વિચારને લઇને તમારાં શરીરનાં તમામ અણુંઓમાં ફેરફાર કરી તમારા શરીરને નવુંજ બનાવો છો. હાલનું તમારૂં સૌંદર્ય જો જોઇએ તે કરતાં કમી હોય તો તમારે નાઉમેદ થઈ બેસી રહેવું જોઇએ નહિ. તમે તમારા શરીરનો દેખાવ બદલાવી શકો છો. દરેક દિવસે તમે સારા વિચારોથી, અને આરોગ્યશાસ્ત્ર અનુસાર જીવન ગાળવાથી, તમારા શરીરના દરેક ભાગમાં નવા અણુંઓ પેદા કરો છો; અને તેથી જેવી જોઇએ તેવું સૌંદર્ય પણ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. અને તેથી યોગ્ય રીતે આ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી થોડાજ વખતમાં તદ્દન ફેરફાર થઈ શકશે.

શરીરને પુનઃ બાંધવું એ સર્વોત્કૃષ્ટ શાસ્ત્ર છે. આ વિદ્યા દરેક જણમાં હોય છે, પણ ઘણા થોડાજ લોકો આ બાબતમાં પોતે શક્તિવાન છે એમ સમજતા હોય છે. જ્યારે આ શક્તિ વિષે તેમને જ્ઞાન થશે ત્યારે, તેઓ જે સૌંદર્યને આપણે પ્રેરણા બુદ્ધિથીજ વખાણીએ છીએ અને મેળવવા ઇચ્છીએ છીએ, તે સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવાને યત્ન કરવા લાગશે. જે લોકોમા આ જ્ઞાન જાણતાં કે અજાણતાં પણ હોય છે તેઓ શરીરનો ઘાટ અને ચહેરાનું સૌંદર્ય તો ધરાવે છેજ. તમારે તો ધ્યાનપૂર્વક સૌંદર્ય વધારવું જોઈએ, એટલે તમારા શરીરનો ઘાટ અને ચહેરાનું સૌંદર્ય વર્ષોની સાથે ઘટવાને બદલે જેમ જેમ તમે પોતે શરીરમાં સારા સારા ફેરફાર કરનારા થતા જાઓ તેમ તેમ વધતુંજ જાય. જ્યારે કયાંઇ પણ સૌંદર્ય જોવામા આવે ત્યારે તમે પણ મનથી એવો દૃઢ સંકલ્પ કરો કે તમે પણ તેવાજ સુંદર અથવા તેથી પણ વધારે સુંદર થઇ શકશો. કારણ સૌંદર્ય એક પોતાનો જન્મથીજ હક છે. કુદરતી સૌંદર્ય ઉપર તમારો હક છે એમ સમજો. એમ ધારો કે તમે પોતે કુદરતનો એક ભાગ છો. અને કુદરતના નિયમ પ્રમાણે વર્તન કરવાથી કુદરત સાથે મળી જશો. સૌંદર્ય એ એક કુદરતી સ્થિતિ છે અને બેડોળપણું એ કુદ-રત સાથે કોઇ જાતનો વિરૂદ્ધ સબંધ છે. આ વાત તમે હમેશાં ધ્યાનમાં રાખતા રહો, કારણ તેથી તમને વધારે લાભ થવા સંભવ છે.

વળી કેટલાક એમ પણ કહેતા જોવામાં આવે છે કે બેડોળપણું હોય તો કંઈ હરકત નહિ, પણ આત્મા સુંદર જોઇએ. પણ આમ કહેવું વ્યાજબી નથી, કારણ આમ થવું તદ્દન અસંભવિત છે. જો આત્મા સુંદર હોય તો તે પોતાનું તેજ શરીર ઉપર નાખે છે, કારણ સ્થૂલ શરીર તો આત્માનો કુદરતી દેખાવજ છે.

લોકો પોતેજ સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે એ વાત ઘણીજ અગત્યની છે. કુદરતે દરેક માણ-સને સૌંદર્યતાના વિચારસહીત પેદા કર્યો છે અને તેથી આપણે તે બાબતની અભિલાષા રાખવી અને તે મેળવવી જોઇએ. દરેક કુદરતી હાજત કુદરતજ પુરી પાડે છે અને માણસમાં સૌંદર્યની ઇચ્છા એ કુદરતી બીના છે. કુદરતના કારભારમાં સૌંદર્યતાનું સ્થાન છેજ. એનાથી સ્ત્રી અને પુરૂ-ષો સારાં થાય છે, કારણ આપણે સુંદર થતાં દરમ્યાન સારાં પણ થઇએ છીએ. વળી દરેક જણને મદદ કરતા અને ઉદારતા બતાવતા થવાથી આપણે દુનિયાને વધારે ઉપયોગી થઇએ છીએ.

ખરેખરા સૌંદર્યવાળો પુરૂષ, જેનામાં કંઈ ખોટી મોટાઇ કે ઢોંગનો દેખાવ નથી, તે બીજા લોકોને દ્રષ્ટાંતરૂપ છે; અને તેમણે પણ ઉચ્ચ જાતનું જીવન મેળવવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઇએ એવી સૂચના આપે છે. માત્ર શરીરનેજ સૌંદર્યની જરૂર છે એમ નથી પણ સ્વર પણ મીઠાશ, સ્વચ્છતા અને શક્તિવાળો હોવો જોઇએ. સ્વર પણ મનની સ્થિતિ બતાવે છે. જો જુદા જુદા સ્વરવાળા જુદા જુદા માણસો વિષે તપાસ કરશો તો જણાશે કે તેઓના સ્વર ઉપરથી તે કેવી જીંદગી ગાળે છે તે પણ દેખાઇ રહેશે. તીક્ષ્ણ અને કર્ણકટુ સ્વરવાળો પુરૂષ ભાગ્યેજ સારા અને ઉદાર સ્વભાવવાળો હશે. ખોટી દાંભિકતા વાળા સ્વરવાળો માણસ કદી પણ જેના ઉપર ભરોંસો રાખી શકાય તેવો સાફ દીલનો હશે નહિ. સ્વચ્છ અને એકદમ આનંદ આવે એવા સ્વરવાળો માણસ ખરેખર સારી ચાલચલગત વાળો હશે જ. જ્યારે બોલવાથી પણ ઘણી વખત પોતે કેવા છીએ એ જણાઇ જાય તેમ છે, ત્યારે ચુપકી પકડવી એ ઘણા વખત બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ઉપર બતાવેલી સૂચના પ્રમાણે વર્તન ખાસ રીતે કરવામાં આવે તો ખરૂં સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે જે જે બાબતો જરૂરની છે તે તે બાબતો મેળવવી અશક્ય નથી. પહેલાં તો એટલું ચોક્કસ સમજવું જોઇએ કે સૌંદર્યતાનું મૂળ આપણી અંદર છે અને તે મેળવવા આપણે સતત પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

ઐક્યતા (Harmony) એ ખરેખર સૌંદર્યનો પાયો છે. જેમ જેમ તમારા વિચારો અને ક્રિયાઓ વચ્ચે ઐક્ય વધારે થશે તેમ તેમ તમારા શરીરની રેખા અને કરચોલીઓમાં પણ નરમાશ જોવામાં આવશે. વિચારની અસર શરીરના ઘાટ ઉપર થાય છે અને તેની જાત ઉપર સૌંદર્યતા અથવા બેડોળપણાનો આધાર રહે છે.

શરીરના સૌંદર્યને માટે પણ યોગ્ય રીતેજ વિચાર કરવા જોઇએ એ વાત તમારે બહુજ ચોક્કસ રીતે જાણવાની છે. સૌંદર્યના જ્ઞાન માટે, ખરી માનસિક સ્થિતિની જેટલી અગત્ય છે તેટલીજ અગત્ય આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું પાલન કરવું એમાં છે.

તંદુરસ્તી મેળવ્યા વગર ખરૂં સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે. જે જે ટેવોથી તંદુરસ્તી પેદા થાય છે તેવી ટેવોની વૃદ્ધિ કર્યા શિવાય કંઈ બહારની ચીજો લગાડવાથી સૌંદર્ય આવશે એમ ધારવું એ મૂર્ખતા છે.

સર્વોત્કૃષ્ટ સૌંદર્ય અને તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવા માટે આ બોધપાઠમાં કહેલા માનસિક અને આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમો પાળવા જોઇએ. કેટલાક લોકો જેને પોતે " દૈવી સુંદરતા " કહે છે તેને વખાણે છે. ફિક્કો ચહેરો અને મોટી, થાકી ગએલ જણાય તેવી, નિરાશ આંખો એ ખરેખર કંઈ વખાણવા જેવો નમુનો નથી. જે આત્મા બધાં જીવનનું મૂળ છે, તેની સાથે સંયોગ રાખવાથી ખરેખરૂં સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે. ઉપરના નિયમાનુસાર વર્તન રાખવાથી આવી પૂર્ણ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

સારો દેખાવ અને સૌંદર્ય મેળવવામાં નિયમિત ચાલુ કસરત કરવી એ ઘણીજ ઉપયોગી છે. વળી તે કસરત કરતી વખતે મનની કેવી સ્થિતિ છે એ બાબતનું લક્ષ રાખવું એ પણ ઘણું જરૂરી છે. જેમ જેમ તે વખતના વિચારોમાં આનંદ અને સુખનાં અણુઓ વધતાં જશે તેમ તેમ તે વિચારો વધારે સુદ્રઢ થતા જશે. કસરત કરતી વખતે ચહેરા ઉપર થતા ફેરફાર નજરમાં રાખો. ઘણાક તો કસરત કરતી વખતે દિલગીરી ભરેલો ચહેરો કરે છે, તેમ કરવું નહિ એ ધ્યાનમાં

રાખવું. તે એક લેસન તરીકે ગણવાનું નથી, પણ એક ગમત અને આનંદની વાત છે એમ સમજવું જોઈએ. દરેક ક્ષણે આનંદ થાય છે એમ સમજવું અને તોજ તેનો ઘણો ફાયદો તમને થશે. અનુભવ કર્યા શિવાય આવી રીતે કેટલો ફાયદો થાય છે તે જાણી શકાય નહિ.

નિયમસર કાર્ય કરવું એ પણ સૌંદર્યતા માટે અગત્યની બાબત છે. ખરેખર તો અનુકૂળ ક્રિયા એજ સૌંદર્ય છે. અંદરની અનુકૂળતા–ઐક્યતાનો બહારનો દેખાવ એજ આરોગ્ય અને સુંદરતા છે. જીવનના ક્રમની જુદી જુદી જાતની ક્રિયાઓ બધી નિયમાનુસાર થવી જોઇએ. તમારા વિચારો અને કર્મો વચ્ચે ઐક્યતા જળવાય તેમ કરશો તો પરિણામે તમારી સુંદરતા બાકીની જીંદગીમાં પણ જેવી ને તેવીજ રહેશે.

આ સુચના પ્રમાણે જો વર્તન કરવામાં આવે તો પછી તમારા ચહેરા ઉપર કરચોલીઓ રહેવાને કંઇ કારણ નથી. હમેશાં આપણું શરીર બદલાતું જાય છે, નવું થતું જાય છે, એ વાતનું મનન કરો અને આ નવીન થતા સુધારાના રસમા તમારૂ મન મેળવી દ્યો. યુવાવસ્થાની સૌંદર્યતા અને શક્તિ જાળવવાની બાબતમાં ઉપર બતાવેલી માનસિક સ્થિતિ ઘણી મદદ આપે છે. તમારા પોતાના શરીરના તમે પોતેજ શિલ્પશાસ્ત્રી છો એમ યાદ રાખો, અને જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તે નક્કી કરો. સૌદર્ય બતાવવામાં જેટલી તમે અતરની શક્તિ–દ્રઢતા બતાવશો તેટલેજ અંશે તે સૌદર્ય બહાર બતાવવામાં તમે ફતેહમદ ઉતરશો. એટલું મનમાં ચોક્કસ ઠરાવો કે તમારા ચહેરાની અંદરનું માંસ નવું છે તો પછી તે ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિન્હો નજ હોવાં જોઇએ.

જો તમારી ચામડી અને ચહેરાની આકૃતિ ઉપર વૃદ્ધાવસ્થાના ચિન્હો હોય તોપણ તમે ઓલાઇવ ઓઇલને ચહેરા ઉપર લગાવી માલીસ કરી કુદરતને યુવાવસ્થા લાવવાના યત્નમાં મદદ કરો તે ઓલાઇવનુ તેલ ચામડીમાંથી અંદર જઈ ચુનાવાળા પદાર્થોમાંથી ચુનો ગાળી નાંખશે અને કઠણ કરી નાંખેલા સ્નાયુઓને પણ પાછા નરમ પાડશે. જ્યારે આ પદાર્થ જતો રહેશે ત્યારે તમારા ચહેરામાં યુવાવસ્થાનો ગુલાબી રંગ અને નરમાશ આવી જશે. યોગ્ય માનસિક સ્થિતિ વગર માત્ર તેલ લગાવવાથી બહુ ફાયદો જણાશે નહિ. જે ફાયદો થશે તે ટુંકી મુદત માટેનો થશે. કારણ જે પદાર્થને દૂર કરવામાં આવ્યો હશે તેની જગા લેવા પાછો બીજો ચુનાવાળો પદાર્થ પેદા થશે. માનસિક સત્તાથી આવા ચુનાવાળા પદાર્થોને ભેગા થવા દેવાજ નહિ અને ત્યારેજ સુંદર ચહેરો અને દેખાવ પ્રાપ્ત થઇ શકે. વરસોની અસર પણ અંદરથી થાય છે અને તમારા ચહેરામાં જે દરેક રેખા દેખાય છે તે બધીનો પાયો મનમાં રહેલો છે.

અખંડ સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે તમારે પવિત્ર વિચારોને સ્થાન આપવું જોઇએ, ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં નિયમિત રીતે અને માફકસર રહેવું, નિયમસર કસરત કરવી, જલદી પચી શકે તેવો સારો હલકો ખોરાક માફકસર ખાવો, સ્વચ્છ પાણી પુષ્કળ પીવું, નિયમસર સ્નાન કરવું, અને માફકસર આરામ, શાંતિ અને ઉંઘ લેવાં એ બધું ખાસ જરૂરનું છે.

ઉપર બતાવેલી કુદરતી રીતે જો તમે મનનું અને શરીરનું સૌંદર્ય પ્રાપ્ત કરવા કોશિષ કરશો તો ઘણોજ આનંદદાયક ફાયદો થશે. જીવન અને સૌંદર્યને નવીન કરવાના સિદ્ધાંતો પ્રમાણે એક માસ વર્તન કરવાથી ઘણોજ જાણવા જેવો ફેરફાર થશે. અને થોડાજ માસ પછી તો તમારા દરેક દોસ્ત તમારામાં થએલા સારા ફેરફાર માટે અજાયબ થશે. શરીરની અને ચહેરાની સુંદરતા આપણી જીવનશક્તિમાં પણ ઘણો વધારો કરે છે. કારણ તમે પોતાને તેમ બીજાઓને વધારે આકર્ષક થઈ પડો છો; અને પછી આથી વધારે ઉત્તેજનની શી જરૂર છે ?

બોધ પાઠ ૧૩.

પ્રેમ અને લગ્નની માણસ જાત ઉપર અસર.

પ્રેમનો જીંદગી સાથે એટલો બધો નિકટ સંબંધ છે કે જો આ અગત્યની બાબત તરફ તમારૂં ધ્યાન ખેંચવામાં ન આવે તો આ બોધપાઠોની સૂચના અધુરી કહી શકાય. જીંદગીની તાજુબ કરે તેવી પ્રવૃત્તિનો એ ભાગ પણ અગત્યનો છે અને તે વહેવારૂ ભાગથી જુદો પાડી શકાય નહિ, કારણ તેની ઘણી કિંમત છે. આ હકીકત પહેલાં તો તમને સંબંધ વગરની જણાશે પણ જેમ જેમ વધારે વિવેચન થશે તેમ તેમ વધારે સમજવામાં આવશે.

આગળના બોધપાઠોમાં દરેક માણસ પોતાના એકલાનાજ પ્રયાસથી જે ફાયદો મેળવી શકે છે તે બાબતજ આપણે લક્ષ આપ્યું છે. આ બોધપાઠમાં આપણને વધારે મદદ થાય તેટલા માટે સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને સાથે થઇને પ્રયાસ કરે તો કેટલો ફાયદો મેળવી શકે તે બાબતનું વિવેચન કરવાની ઇચ્છા છે.

જે લોકોએ વિચારશક્તિ વિષે કંઇ પણ અભ્યાસ કર્યો છે તેઓ તો દૃઢ નિશ્ચય અને ઐક્યની કેટલી બધી સત્તા છે તે સારી રીતે સમજે છે. દાખલા તરીકે જ્યારે એક માણસ અમુક પરિણામ પ્રાપ્ત કરવાને દૃઢ સંકલ્પ કરે છે ત્યારે તેનામાં તે પ્રાપ્ત કરવા માટેની શક્તિ અને જુસ્સો પેદા થાય છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે કોઇ બે માણસ અમુક કામ કરવાનો નિશ્ચય એક સંપથી કરે છે ત્યારે તે કામ સફળ કરવાની તેમની શક્તિમાં ઘણોજ વધારો થાય છે. બે માણસો એક માણસ કરતાં વધારે ફતેહમંદ થાય એ વાત તો ઉઘાડ છે.

જ્યારે એક માણસ પોતાનાજ સ્વપ્રયાસથી અજાયબ જેવું કામ કરી શકે છે ત્યારે જો સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને સાથે રહી સંપ અને નિશ્ચયથી પ્રયાસ કરે તો જીંદગીને નવીન કરવાના કામમાં ઘણોજ સારો ફાયદો મેળવે એ દેખીતું છે.

કહેવત છે કે " In union there is strength" એટલે ઐક્યતામાં સામર્થ્ય રહેલું છે." આ કહેવત સત્ય છે પણ તેની ખરી સત્યતા તો લગનની ગાઢના ઐક્યમાં વધારે જણાય છે. આવો કામ કરવાનો જુસ્સો બીજા કોઈ પણ માણસમાં એકલો જ પ્રાપ્ત થતો નથી. આ ઉપરથી માણસ પોતેજ એકલો જે પ્રયાસ કરે છે તેને હલકો પાડવાની મારી ઇચ્છા નથી પણ દરેક જાતના પ્રયાસનું સ્થાન જુદું જુદું છે. પણ હું તો એટલુંજ કહેવા માગું છું કે સ્ત્રી અને પુરૂષ (Husband and wife)ના એકચિત્તના જોડાણથી એક માણસ જે કરી શકે તેના કરતાં વધારે થઇ શકે છે. તેમના વચ્ચેના સંપ-ઐક્યના પરિણામે જો તેમની વચ્ચે ખાસ એખલાસ અને પ્રેમ હોય છે તો આ બોધપાઠમાં બતાવેલા તત્ત્વો તેમના સમજવામાં આવતાં, તેમની શક્તિમાં ઘણો વધારો થાય છે. વિચાર એ હમેશાં અમુક હદવાળી શક્તિ બતાવે છે પણ પ્રેમનો વિચાર તો તેમાં જુસ્સાનો વધારો કરે છે.

આ બોધપાઠોનો વધારે ફાયદો લેવાનો ખરો ઉપાય તો એ છે કે સ્ત્રી અને પુરૂષે આ બોધપાઠોનો અભ્યાસ બંને સાથે રહીને કરવો અને તેમાં બતાવેલા પ્રયોગો પણ સાથેજ રહીને કરવા. આમ કરવાથી બંને જણ સરખી રીતેજ પૂર્ણતાએ પહોંચશે. વળી એક બીજાને વધારે સમજશે અને ચહાશે જ્યારે બે પ્રેમી મન (માણસો) કોઇ પણ કામ કરવાનું નક્કી કરે ત્યારે એટલું તો માનસિક બળ ઉત્પન્ન થાય છે કે તેઓ ધારેલો હેતુ ચોક્કસ રીતે બર લાવે છે. તંદુરસ્તી અને સૌંદર્યની પ્રાપ્તિ અને સંરક્ષણની બાબતમાં, ખરો સાચો અને સાફ માનસિક પ્રેમ એ એક અતિ ઉપયોગી બાબત છે.

પ્રેમ (Love) એ એક જીવનનો બહારનો ભાસ છે. ખરો પ્રેમ તેના આવેશના પ્રમાણમાં માણસના શરીરમાં નવીન જીવનનો ઝરો વહેતો કરે છે. જ્યારે ખરો માનસિક પ્રેમ અને ખરા જીવનના નિયમોના જ્ઞાનનો અનુભવ એ બે સાથે મળે છે ત્યારે યુવાની અને તંદુરસ્તી લાંબો વખત સુધી ચાલે છે. સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતપોતાની શક્તિનું જોડાણ કરવું જોઈએ. કારણ જે શક્તિ એકનામાં છે તે બીજાનામાં નથી, અને તે આવા જોડાણથી વૃદ્ધિને પામે છે. શક્તિનો બધો પાયો એકત્રતા અને પૂર્ણતા ઉપર રહેલો છે. કોઇ પણ માણસનું એકલાનું જીવન એ પૂર્ણ જીવન નથી. તેમ કોઇ પણ એકલી સ્ત્રીની જીંદગી એ પણ યોગ્ય જીવન કહી શકાય નહિ. એમ કહેવાય છે કે દરેક પુરૂષ કે સ્ત્રી એકબીજાનું અર્ધાંગ (Better half) હોય છે. એ અંગ સિવાય મૂળ અંગ આખું અંગ કહેવાય નહિ.

જેઓ પોતાનું જીવન લાંબુ કરવા માગતા હોય તેમણે તો "પ્રેમ" ને તજી દેવો જોઇએ નહિ. લગ્ન પછીનો પ્રથમ માસ (Honeymoon) પોતાની જીંદગી સુધી લંબાવો જોઇએ. સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતાનો પ્રેમ ઉચ્ચ અને સાફ રહેણીકરણીમાં બતાવવો જોઇએ. પ્રેમ એ Vibrations આંદોલનો છે અને તેની શક્તિ બહુજ ઘણી અને નિયમિત છે અને તંદુરસ્તી અને સુખ ઉપર તેની બહુ ઘણી અસર છે. સાધારણ રીતે પરણેત જીંદગીમાં સજીવચુંબકની (Human Magnetism) આકર્ષક શક્તિની આવજાવ વધારે થાય છે અને તેથી દરેકની જીવનશક્તિમાં વધારો થાય છે અને પરિણામમાં શરીરમાં નવાં જીવનનાં તત્ત્વો વધારે પેદા થાય છે. ઘણા લાંબા વખતને માટે યુવાવસ્થા અને શક્તિ મેળવવા માટે જ્યારે સ્ત્રી અને પુરૂષ ચોક્કસ રીતે એકમનનાં થાય છે ત્યારે તેમનાં આકર્ષક શક્તિનાં આંદોલનોની ગતિ ત્વરાવાળી થઇ તેમની મનોભાવના સફળ થવામાં તેમને વધારે ફતેહ મળે છે. ઘણાં માણસો આ બે જાતિ સંબંધ અને ઐક્યના ઉચ્ચ પ્રકાર વિષે બીલકુલ અજ્ઞાન હોય છે. તેઓ તો માત્ર તેનો સ્થૂલ સંબંધ છે એમજ સમજે છે. એક જાતિની બીજી જાતિ ઉપર જે અમર કરવાની શક્તિ છે તે ઉપરથી તેની અસર ઘણીજ મર્યાદારહિત છે એમ ચોક્કસ થવું જોઇએ. સ્ત્રી કે પુરૂષના શરીરનું દરેક અણુ-ને જે જાતિમાંનુ હોય છે તેની શક્તિ અને જાત-પ્રકાર બતાવે છે. અને આ (અણુઓનો) પ્રકાર સામી (પોતાથી વિરૂદ્ધ) જાતને જેટલી અસર કરે છે તેટલી બીજા કશાથી થતી નથી.

કુદરતની ગુહ્ય શક્તિઓ જે સ્ત્રી અને પુરૂષોનાં આચરણ દ્વારા આપણી નજરમાં આવે છે તે શક્તિઓ વિષે જેઓ અજ્ઞાન છે તેઓ ઉપલી હકીકતની સત્યતા માટે જરા શક બતાવશે. જેઓ આ બાબતમાં બરાબર જાણીતા છે તેઓ તો પરણેત જીંદગીના ફાયદા કેટલા અને કેવી રીતે પૂર્ણ રીતે મળે છે તે મેળવવાને શક્તિવાન થાય છે. આ શક્તિનું એકમાંથી બીજામાં પસાર થવું એ માનસિક આકર્ષણ ઉપર આધાર રાખે છે, શારીરિક સ્પર્શ કે હાજરી ઉપર તેનો આધાર નથી. જ્યારે બેએકમત થએલાં મન માઇલો દૂર હોય છે ત્યારે પણ આ આકર્ષક શક્તિનું વહન તો ચાલુજ રહે છે. જેમ જેમ આ સૂક્ષ્મ શક્તિ વિષે જ્ઞાન મેળવતા રહેશો તેમ તેમ જાણવામાં આવશે કે દરેક પ્રેમમય વિચાર જે તમે બીજા વિષે કરશો અથવા જે પ્રેમમય આંદોલનો તમે તમારા તરફ આકર્ષશો તે દરેક વિચાર કે આંદોલન મોકલનાર અને મેળવનાર એ બંનેને સુખ-શક્તિ આપનાર છે.

એટલી વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે વિચાર એ એક શક્તિ છે. અને તે અમુક શારીરિક ફેરફારો કરવા શક્તિવાન છે. જેવી રીતે પ્રીતિની લાગણી ક્રિયામાં ચાલુ થતાં ચહેરા ઉપર તેજ અને શક્તિ પેદા થાય છે અને ચહેરો ચળકે છે તેવીજ રીતે ખરા પ્રેમનો ચાલુ ઝરો આખા

શરીરને તેજી આપે છે. જેવી આપણી વૃત્તિ તેવો આપણો બહારનો આભાસ હોય છે તેટલા માટે આપણે ખરા પ્રેમનો જેટલો ઉચ્ચ આશય રાખી શકાય તેટલો રાખવો જોઇએ.

જાતિની શક્તિના વહેવાર વિષે તો સ્થૂલ દ્રષ્ટિથી ઘણું વિવેચન થઈ ગયું છે. તેમજ એ બાબતમાં જુદા જુદા લોકોએ જુદા જુદા અભિપ્રાય આપ્યા છે. કેટલાકનો એવો અભિપ્રાય છે કે જીવનશક્તિનો ઉચ્ચ આશય ત્યારેજ પ્રાપ્ત કરી શકાય કે જ્યારે શારીરિક લાગણીઓને દબાવી બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવામાં આવે. આ અભિપ્રાય કુદરતના નિયમની વિરૂદ્ધ છે. કારણ બધું જીવન ક્રિયામાંજ સમાયલું છે અને શક્તિઓને દબાવી મારી નાખવામાં જીંદગીનું સાર્થક નથી. જીવનની જુદી જુદી શક્તિઓને દબાવવાની કોશિષનું પરિણામ જીવનને પોતાનેજ નુકસાન કર્તા છે અને તેથી નબળાઈ અને મોત નિપજવા સંભવ છે. આ બોધપાઠમાં બતાવેલ સૂચનાઓનો આશય માણસ જાતમાં જીવનશક્તિની દરેક અભિલાષા પૂર્ણ રીતે પુરી કરવાનો તથા શક્તિ પેદા કરવાનો અને શરીરમાં સશક્ત સ્ફુર્તિ પેદા કરવાનો છે. પછી સ્ત્રી હો કે પુરૂષ હો–જે પ્રેરણાબુદ્ધિ ઉપર પૃથ્વીની પ્રજાની ભવિષ્યની હયાતીનુ બંધારણ રહેલું છે તેવી પ્રેરણાબુદ્ધિને દાબી દેવી એ એક જાતની માણસ જાતની આત્મહત્યાજ સમજવી અને તે આગળ વધતી પ્રગતિના નિયમ વિરૂદ્ધ છે.

વળી બીજા કેટલાક એવા અભિપ્રાયના હોય છે કે જાતિફેરની શક્તિનો ઉપયોગ તો માત્ર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવામાંજ કરવાનો છે. તેમના કહેવા પ્રમાણે પ્રજા ચાલુ રહે તેટલા માટેજ બંને જાતિઓએ ક્રિયા કરવાની છે. વળી એવા તો ઘણાજ લોકો છે જેઓ એમ ધારે છે કે ક્ષણિક શાતિને માટે વિષયવાસના કુદરતે પેદા કરી છે. મારા મત પ્રમાણે તો એ શક્તિઓને દબાવી પણ દેવી જોઇએ નહિ તેમ તેમનો દુરૂપયોગ પણ કરવો જોઇએ નહિ. એટલું ખરૂ છે કે માણસ જાતનાં દરેક અવયવો કોઈ પણ કુદરતી ઉપયોગને માટેજ હોય છે. તોપણ એ પણ ખરૂં છે કે શરીરનુ સાધારણ ક્રિયાકારકપણું–પછી તે ક્રિયા કરવા વખતે કે કોઇ પણ વખતે–શરીરના સુખ માટેજ છે. એવા કોઇ પણ અવયવ નથી કે જે માત્ર આનંદને માટેજ કે માત્ર કામને માટેજ હોય, કારણ કે કુદરતે દરેક અવયવને ક્રિયા તથા આનંદ બંને સાથે કરવા માટે યોજ્યું છે–દરેક અવયવને કુદરતના કાયદા પ્રમાણે અમુક ક્રિયા કરવાની છે અને તે ક્રિયા પૂર્ણ રીતે કરવાથીજ ઉચ્ચ જાતના આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. બંને જાતિનુ કામ શારીરિક આનંદ અને કુદરતના નિયમનું પાલન કરવા સારૂં બેને સાથે જોડાવાનું છે.

વળી એ પણ યાદ રાખવાનું છે કે બને જાતિની ક્રિયાકારક શક્તિ બે રીતે દેખાડી શકાય છે, એટલે લાગ્નિક પ્રેમ એક અથવા બે કારણસર જગાડવો જોઇએ. એક તો બંને તરફથી સતતિ પેદા કરવાની ઇચ્છા અને બીજુ એવું છે કે એક બીજામાં રહેલ લોહચુંબક–શક્તિનું આકર્ષણ એક બીજામાં થવાથી દરેકને તંદુરસ્તી અને સુખનાં અણુઓનો વધારો થશે. પહેલી ઇચ્છા પાર પડવાનો આધાર ચોકસ રીતે સ્થાનિક સ્થૂલ સંબધ ઉપર છે.

અને બીજો હેતુ, આવા સ્થૂલ સંબંધ સિવાય પણ અગાઉ કહી જવામાં આવ્યું છે તેવી રીતે પાર પાડી શકાય છે. જીવનનું પરિવર્તન વધારે જાહેર રીતે પ્રાપ્ત કરવા માટે બંનેની શક્તિઓનું, જીવનનાં નવાં તત્ત્વ અને કૌવત મેળવવા માટે એકદિલથી મિશ્રણ કરવું જોઈએ. આવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાની ખરી કુંચી એક સંપ અને ઐક્ય છે. જ્યાં આવી અનુકૂળતા હોય છે ત્યાં ઇચ્છિત સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવા તરફ પોતાની મેળેજ ક્રિયા ચાલુ રહે છે.

આંકડાઓથી સાબીત થયું છે કે જેઓ વિવાહિત જીવન ગાળે છે તેઓ સરાસરીમાં તો અવિવાહિત જીંદગી ગાળનારા કરતાં વધારે આયુષ્ય ગાળે છે. જુના વિચારો પ્રમાણે જીંદગીને

જ્યારે અજ્ઞાન વિચારોથી ઘેરી લેવામાં આવી હતી અને તેને લઇને કેટલીક વિષમતા જીવનમાં દાખલ થવા પામી હતી છતાં પણ પ્રેમની સબળ અસર વિષે કંઇ શક નહોતો ત્યારે હાલમાં લગ્ન સંબંધનું ખરૂં રહસ્ય સમજ્યા પછી તેની કેટલી બધી અસર થશે.

દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવામાં એક જરૂરની બાબત તો એ છે કે મનમાંથીજ દીર્ઘાયુષી થવાની ઇચ્છા હોવી જોઇએ. ખરો પ્રેમ આવી અંતર-ઇચ્છા પેદા કરે છે, પ્રેમની અસર તળે જીંદગીની સારી બાજુ નજરે પડે છે. પ્રેમ અને જીંદગીને જીવન સૌંદર્ય અને સુખની ચાલુ સૂચના છે. દરેક લાગણીની આપણા શરીર ઉપર રસાયણીક અસર થાય છે. તે લોહીના ફરવાને મંદ અથવા ત્વરિત કરે છે, અને તેજ પ્રમાણે તેની જીંદગીની શક્તિ ઉપર અસર થાય છે. પ્રેમ એવી તો જોરવાળી લાગણી છે કે તેની જીવનને લંબાવવામાં ઘણીજ સારી અસર થાય છે. એ વાત તો ચોકસ સાબેત થયેલી છે કે દરેક તંતુ અને શિરાને પ્રેમની લાગણીથી ચોકસ અને પરબારો ફાયદો થાય છે. ભૂતકાળમાં તેમજ ભવિષ્યકાળમાં એ એક મોટી ભૂલ છે કે "પ્રેમને" જીંદગીનો એક ફરતો જતો થોડા વખતમાંજ પસાર થઇ જનારો ભાગ ગણવામાં આવે છે. નાનાં હોય કે મોટાં હોય તોપણ એક બીજા તરફનો પ્રેમ એ જીંદગીની સામાન્ય સ્થિતિ બતાવે છે. લાગણીઓની અસર પ્રમાણે વય (ઘડપણ)ની સ્થિતિ શરીર ઉપર પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી જો યુવાવસ્થાને અનુસરતી લાગણીઓજ ચાલુ રહેવા દેવામાં આવે તો શરીર પણ આ ઇચ્છિત વયની સ્થિતિ ચાલુ રાખશે. જો તમે પોતેજ વૃદ્ધ માણસની માફક વર્તન કરવાની ઇચ્છા કરશો અને યુવાનીને લગતી લાગણીઓને દબાવવાની કોશિષ કરશો તો તમે યુવાવસ્થામાં રહી શકશોજ નહિ; કારણ "જેવું મન તેવું તન." સ્ત્રી અને પુરૂષ એક બીજાને જીંદગીનાં નવીકરણ માટે પ્રયાસ કરવામાં મદદ રૂપ થઇને જીંદગીની દરેક ઉપયોગી ક્રિયામાં એક બીજાને એકસંપ અને સલાહથી મદદ આપવી જોઇએ. સ્ત્રી અને પુરૂષે એક બીજા સાથે વૃદ્ધિ પામવી જોઇએ. અને સાથેજ રહેવાથી એક બીજાને તેઓ જેમ વધારે ચહાશે તેમ એક બીજાના વિચારોથી વાકેફ થઇ દરેક વખતે દુઃખ અને સુખમાં ભાગ લેશે. જ્યાં એક જણ બીજાના વિચારો અને તેના પ્રયાસો વિષે સમજતું નથી ત્યાં ઇચ્છિત પરિણામ લાવવા માટે એક બીજાને મનથી કે કર્મથી મદદ કરી શકાતી નથી. સ્ત્રી અને પુરૂષ તો દરેક બાબતમાં એકજ હોવાં જોઇએ. મતભેદ બીલકુલ ન હોવો જોઇએ. લગ્ન પહેલાં સ્ત્રીનો પ્રેમ સંપાદન કરવાનો વખત (Courtship) તમારો પુરો થઇ ગયો છે એમ ધારતા હો તો એ બાબતમાં તમારા વિચાર સુધારો, અને જે વખત બહુજ આનંદમય હતો તેવા વિચારો લાવવા શરૂ કરો. જે વરસો આવા "પ્રેમ" કરવા સિવાય "ગાળ્યાં" હોય તે ભૂલી જાઓ, અને પ્રેમને તેના સ્વચ્છ અને સુંદર સ્વરૂપમાં ફરી જગાડો. મેં ઉપર "ગાળ્યાં હોય" એમ કહ્યું છે તેનું કારણ એટલુંજ કે પ્રેમના ખરા સ્વરૂપ સિવાય જે જીવવું છે તે ખરેખર જીવવું કહેવાયજ નહિ.

જે ગરમી અને લાગણી જીવન, યુવાવસ્થા અને સૌંદર્ય પેદા કરે છે તે ગરમી પ્રેમ વગર પેદાજ થતી નથી. પ્રેમ વગરનું જીવન એક વગર વહેતા બંધ પાણી જેવું છે. પ્રેમમય જીવન એક વહેતા નિર્મળ ઝરા સમાન છે, પ્રેમશૂન્ય માણસ-તેની આસપાસના સંજોગો ઉપર ઠંડી અસર કરે છે અને પ્રેમમય માણસ-જ્યાં જાય છે ત્યાં આનંદ-હુંફ પેદા કરે છે. કુદરત ઇચ્છે છે તેવા પ્રેમી-છોકરાં થતાં શીખો. તેમ કરવામાં કદી મોડું થતું નથી. જે વર્ષો ગાળ્યાં તે ભૂલી જાઓ અને ફરીથી પ્રેમ અને પ્રેમ સંપાદન કરવાનુ શરૂ કરો તો ફરીથી યુવાવસ્થા અને યુવાવસ્થાની શક્તિઓ પોતાની મેળેજ તમારામાં પેદા થશે. ખરી રીતનું જીવન કયું છે એ તમને સમજાવ્યા પછી છોકરાંને ઉછેરવા માટેની તમારી ફરજ વિષે તમને બહુ સારો ચીતાર પેદા થયા વગર રહેશે

નહિ. તેઓ યુવાવસ્થા લાંબો વખત સુધી સહેલાઈથી અને કુદરતી રીતે બતાવી શકે તેવાં તેમને કરવા એ આપણા ઉપર પવિત્ર ફરજ છે. છોકરાંઓને પણ તેજ પ્રમાણે તેઓનાં શરીર નિત્ય નવાં રહેશે અને તેમની યુવાવસ્થા ચાલુ રીતે ટકી રહેશે એમ સમજતાં અને ધારતાં તેમને શીખવવું જોઈએ. અને પાછા તરતમા તેઓ વૃદ્ધાપકાળને પામશે એવો વિચાર પણ પેદા થવા દેવો જોઈએ નહિ.

આ શિક્ષણ જન્મ્યા પછી ઘણા વરસે શરૂ કરવાનું નથી પણ ગર્ભના વખતથીજ શરૂ કરવાનું છે. જન્મથી પહેલાંની અસરો બહુ અગત્યની છે. કારણ આ વખતેજ કાચા ગર્ભને પુષ્કળ જીવનના વિચારોથી આચ્છાદિત કરવો જોઇએ તે વખતના માબાપના વિચારોની અસર ભવિષ્યનાં છોકરાં ઉપર થાય છે. તેથી છોકરૂં કેવું થશે તે બાબતની જવાબદારી તેમનીજ છે. તેમણે એવી સ્થિતિ પેદા કરવી જોઇએ કે જેથી છોકરા પોતાનુ જીવન બરાબર અને યોગ્ય રીતે ગાળવાને શક્તિવાન થાય. તમારાં છોકરાંને શિક્ષણ આપો છો તે વખત તમે પોતાનેજ મદદ કરો છો અથવા તો નુકસાન કરો છે. તમે તમારાં છોકરાંમાં પોતાનીજ બેદરકારી અથવા તો પોતાનીજ સંભાળનું પ્રતિબિંબ જુઓ છો અને પોતાનાં છોકરાંને યોગ્ય રીતે જીવન ગાળતાં શીખવશો તેથી તેની અસર તમારા ઉપર પણ થયા વગર રહેશેજ નહિ.

બોધ પાઠ ૧૪.

અકસ્માતમાંથી કેવી રીતે રક્ષણ મેળવવું.

આ બોધપાઠોના અભ્યાસ શરૂ કર્યા પછી તમોને ઘણો વખત એવા વિચારો આવ્યા હશે કે કદાચ આપણે આ સૂચના અનુસાર સૌંદર્ય, તંદુરસ્તી અને યુવાની પ્રાપ્ત કરવાને શક્તિવાન થઇએ તોપણ દુનિયામા વારંવાર થતા અકસ્માતોથી આપણા દેહનો નાશ થાય તો સો વર્ષનું જીવન ભોગવવાનું આપણાથી બની શકે નહિ.

દુનિયામાં વિદ્યાઓ ઘણીએક પ્રચારને પામેલી છે પરંતુ તે સૌમા અકસ્માતો પોતાના પર થવાજ ન પામે તેમજ ભયંકર રોગોમાથી આપણી જીંદગી હમેશાં બચેલીજ રહે એમ કરવા માટે પણ એક શાસ્ત્ર અથવા વિદ્યા છે, જે વધારેમાં વધારે કીમતી છે. ખગોળશાસ્ત્ર, વાયુચક્રશાસ્ત્ર, સંગ્રામશાસ્ત્ર, વિદ્યુતશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર વગેરે શાસ્ત્રો ઘણાં છે, અને ખરેખર તે દરેક માણસના સુખમાં થોડો ઘણો ઉમેરો કરે છે. પરંતુ આ બધા કરતાં આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્ર અને અકસ્માત પોતાની જાતપર થવાજ ન પામે એમ કરવા સબંધીનુ શાસ્ત્ર બહુજ વધારે ઉપયોગી છે.

વ્યાધિ માત્રમાંથી, અને ઘડપણ એ પણ એક જાતનો વ્યાધિજ છે, તેમાંથી બચી જવું એ વખાણવા લાયક જીત છે, છતાં તંદુરસ્ત શરીરને પણ અકસ્માતમાંથી બચાવવાની તેટલીજ અગત્ય ઉભી રહે છે. કારણકે આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોના યથાવિધ પાલનથી આપણે શરીરને ગમે તેટલું સુંદર કે સશક્ત બનાવ્યું હોય છતાં આગ લાગવાના, ઘર પડવાના, વિજળી પડવાના, રેલ્વેના અને એવા અકસ્માતોમાંથી તે બચે તે માટે કાંઇક વધારે કરવાની જરૂર છે. તમને જાણીને આનંદ થશે કે અણચિંત્યાં જોખમો અને અકસ્માતોમાંથી પણ બચવાનુ સંભવીત છે.

પૂર્વેના જમાનાઓ કરતાં વર્તમાનકાળમાં ભારે અકસ્માતોનુ પ્રમાણ બહુ વધી ગયું છે. સ્ટીમરો ડુબવાના, ટ્રેનો અથડાઇ પડવાના, બૉઇલરો ફાટવાના, વિજળીનાં કારખાનાંઓમાં માણસોના તત્કાળ પ્રાણ નિકળી જવાના, બલુનો ઉંચેથી જમીન પર તુટી પડવાના, રેલ્વેના પુલો ભાગી જવાના, ખાણોમાં આગ લાગવાના, જ્વાલાગ્રાહી પદાર્થોનાં કારખાનાં અને ડેપોમાં ધડાકા સાથે ઘણીજ ખાનાખરાબી થવાના, એ વગેરે નવી તરેહની આફતોથી અસંખ્ય અને કીંમતી જાન-

માલની ખરાબી કરનારા અકસ્માતો આગલા જમાનાઓમાં બહુ થવાનો સંભવ નહોતો. સાદા જીવન તરફથી જેમ જેમ આપણે ગુંચવાડા ભરેલા જીવન (Complex life) તરફ આંખો મીંચીને ધસતા જઇએ છીએ તેમ તેમ અકસ્માતોની સંખ્યા અને ભયકરતા વધતાં જાય છે. અને સુધરેલા કહેવાતા દેશોમા જીવનકલહ (Struggle for Existence) વધતો જવાનું કારણુ અપરિમિત લાલસા એજ છે. જ્યાં ઉત્તમ ચારિત્ર્ય અને નમૂનેદાર જીંદગીની પ્રાપ્તિ કરતાં ધનસંપાદન તરફજ ઘણું વધારે ધ્યાન અપાય ત્યાં પરિણામ દુઃખદાયી નિવડે તો તે નવાઈ જેવું નથી.

ઘણા અકસ્માતો તો મનુષ્યોની મૂર્ખાઇ અને બેકાળજીથી થવા પામે છે. આના કરતાં પણુ વધારે સંખ્યામાં અકસ્માતો બનવાનું કારણુ દ્રવ્યલોભ છે, જેને વશ વર્તનારાં મનુષ્યો જીંદગીને જોખમ પહોચવાનો ઘણો સંભવ જોવા છતાં તેવા સંજોગોમાં પોતાની જાતને મૂકવા લલચાય છે. મનુષ્ય જીવનની સલામતિ એ વ્યક્તિનો તેમજ આખી જનસમાજનો સવાલ છે. દરેક માણુસને જીવ વ્હાલો છે, દરેકને જીવન જોઇએ છીએ, અને વિના અડચણે જીવન ગુજારવાનો પવિત્ર હક ઇશ્વરે દરેકને બક્ષેલો છે. મનુષ્ય એકબીજાની સાથે લડી, એક પ્રજા બીજી પ્રજાનો સંહાર કરી સુખી થવા કે પોતાને ઉન્નતિમાં આવેલી કહેવડાવવા હાલમાં ઇચ્છે છે પરંતુ કહેવાતા વર્તમાન જમાનાનો તે એક મ્હોટો દોષ છે. ખરી રીતે તો “The available energy of the universe should be utilized to promote and protect abundant life. સમગ્ર વિશ્વનાં પ્રાપ્ય બળ કે સાધનો એવી રીતે કામે લગાડી દેવાં જોઇએ કે જેથી પૂર્ણતામય જીવન વૃદ્ધિ પામે અને સંરક્ષાય.”

આ સંબંધમાં એક પાશ્ચાત્ય વિદ્વાન મનનીય વિચારો નીચે પ્રમાણે પ્રકટ કરે છે, અને તે લેખકના વિચારો વાંચકના મનમાં બરાબર ઠસે માટે અમે તેનો ગુજરાતીમાં સાર અત્ર ઉતારવાનુ સાહસ કરીએ છીએ:—

“સલામતિનો પાયો સંપૂર્ણ આતર શાન્તિ છે કે જે વ્યક્તિ અને સમાજના પરસ્પર મેળથી ઉદ્ભવે છે. જીવન બુદ્ધિથી નિયત્રીત, સંકારી અને સ્વાભાવિક હોવુ જોઇએ. એક બીજાના સ્વાર્થ પરસ્પરની આડે આવવા ન જોઇએ, પણુ દરેકના સ્વાર્થમાં સર્વનો સ્વાર્થ પણ સમાયલો હોવો જોઇએ. બીજાના અજ્ઞાન અને ગરીબાઇનો ખોટો લાભ બીજો લેઇ જાય તેમ થવા દેવું ન જોઇએ, અને સમાજનું બંધારણુજ એવું ઘડાવું જોઇએ કે જેથી બીજાઓની જીંદગી કે તંદુરસ્તીને વિના કારણુ જોખમમાં ઉતારીને પોતાનો સ્વાર્થ કોઈ સાધી શકેજ નહિ. સલામતિની ખાતર બુદ્ધિપૂર્વક પરસ્પર હળીમળીને કામ કરવાની જરૂર છે. હલકી જાતની સરસાસરસી દૂર થવી જોઇએ. મનુષ્ય જીવનના ભોગે પૈસાદાર થવાનું ગાંડુ ઝનુન એક સુધરેલા જમાનાને શોભતું નથી.

“લોકોએજ પોતાને વધારે સુરક્ષણુ મળે તેવી સગવડ માટે માગણી કરવી જોઇએ, અને સામાજીક બંધારણુ એવું રચાવું જોઇએ કે ખોટી હરિફાઇથી ઉપજતો ગોટાળો દૂર થઇ તેને સ્થળે સામાજીક સંમેલ પથરાય. જીંદગીને સુરક્ષીત કરનાર સાધનો અને શક્તિઓની ખોટ નથી. પણુ આ સાધનો અને શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાની સ્વતંત્રતાનો નાશ કરાવો ન જોઇએ. સર્વ મકાનો, પછી તે કુટુંબનાં નિવાસસ્થાન હોય અગર તો ઉપાહારગૃહો હોય, નાટકશાળાઓ હોય કે વખારો હોય, પણુ તે સર્વે અગ્નિને આમંત્રણુનાર નહિ પણુ અગ્નિથી રક્ષિત હોવાં જોઇએ. આગગાડીઓ અને સ્ટીમરો ચલાવવામાં ખોટી કરકસરને બદલે મનુષ્યોની સલામતિ અને સગવડ તરફ વધારે લક્ષ અપાવું જોઇએ. મોટાં શહેરોમાં માલૂમ પડતી આ દુઃખજનક ઘીચ વસ્તી, આ ગભરાવી નાંખનાર દોડધામ, આ ભીડ અને ગીરદીવાળા રસ્તામાં સુધારો થવો જોઇએ. જીંદગી ઘણીજ

જોખમમાં રહે એવા ધંધામાં હાલમાં હજારો માણસોને કામ કરવું પડે છે અને તે રીતે તેઓના શેઠની પૈસાની થેલીઓ વધુ ફુલતી જાય છે. મરણુ એ કોઇથી ટાળી શકાય તેમ નથી એ વિચાર ઘણાઓને સાહસ કરવા અને જીંદગી જોખમમાં ઉતારવા પ્રેરે છે."

ઘણા લોકો દરવરસે અકસ્માતથી મૃત્યુ પામે છે. તેવી રીતે બીજા ઘણા લોકો દરદથી મોતને શરણુ થાય છે. અકસ્માતથી મરણુ થાય છે તેનું કારણુ એટલુંજ કે તેઓ અકસ્માસ્તથી કેવી રીતે રક્ષણુ મેળવવું તે જાણુતા નથી. જો કુદરત જે ચેતવણીઓ આપે છે તે સમજવામાં આવી હોત અને તે તરફ લક્ષ દેવામાં આવ્યું હોત તો ઘણા જાનોની અકસ્માતથી થએલી ખુવારી અટકાવી શકાત. કુદરતે આપણને આત્મરક્ષણુની શક્તિ આપી છે. આસપાસ નજર કરવાથી ઘણી વખત જોવામાં આવે છે કે લોકો અજ્ઞાનને લીધે સાધારણુ સાદાં કામ કરવામા પણુ જાણી જોઇને ઘણું જોખમ ખેડે છે. વળી એવું પણુ જોવામાં આવે છે કે ઘણા લોકો સાંચા કામ, ઘર બાંધવા, ખાણો ખોદવા વગેરેમાં રોકાયા છતાં સહીસલામત રહે છે. જ્યારે તમે આપણી આસપાસ અકસ્માત થવાના સંભવનો વિચાર કરશો ત્યારે તમને ખચિત જણાશે કે જે અકસ્માતો થાય છે તેની સંખ્યા ખરેખર ઘણી થોડીજ છે.

આપણા આત્મરક્ષણુ માટે જે ક્રિયા કરે છે તે કયી શક્તિ છે ?

દરેક માણુસમાં એક એવી શક્તિ છે કે જે તેને દરેક જોખમમાંથી કેટલેક દરજ્જે બચાવે છે. અને તેજ શક્તિને જો પુરતી રીતે ખીલવવામાં આવે તો તે દરેક જાતના જોખમમાથી માણુસનો પુરતો બચાવ કરેજ. જો માણુસમાં જાણે કે અજાણે અકસ્માતમાંથી બચવાની આવી પ્રેરણાબુદ્ધિ ન હોય તો સંજોગો એવા હોય છે કે આસપાસના જોખમોમાંથી તે એક ક્ષણુ પણુ સહીસલામત જીવન ગાળી શકે નહિ. આ બાબતમાં તમને શક હોય તો જાહેર રસ્તામાં લોકો અને બીજી ગરદીમાંથી તમે કેવી રીતે પસાર થાઓ છો તે બાબત એક કલાક નજરમાં રાખો તો જણાશે કે અંદરથીજ ઉત્પન્ન થતી સુચનાથી તમે પોતા ઉપર આવતી અડચણોમાંથી પોતાનો કેવી રીતે બચાવ કરો છો.

કોઈ પણુ બહોળા વેપારની આવજાવ થતી હોય તેવા રસ્તા ઉપરથી પસાર થતાં તમને આપોઆપ જણાય છે કે અત્યારે પસાર થવું સહીસલામત છે અને અત્યારે નથી, આ સુચના આપણું મન આપે છે. આવી રીતે આપણો અંતરઆત્મા જે જે સુચનાઓ આપે છે તે બાબતનો તમે લક્ષપૂર્વક વિચાર કર્યો નથી. તેનુ કારણુ એટલુંજ છે કે તે હુકમો ઉઠાવવાની તમને ટેવજ પડી ગએલી છે, તેથીજ કુદરતી રીતેજ તેનો અમલ તમે કરો છો એ એક તમારા જીવનનો ગુણુ થઇ રહ્યો છે. કેટલાક લોકો એમ માને છે કે આ વિચારશક્તિનું પરિણામ છે પણુ એ વાત ખોટી છે. કારણુ કે જોખમને વખતે-અણીને વખતે વિચાર કરવાનો અવકાશ પણુ મળતો નથી. તેમ એ વખતે બને બાજુનો વિચાર પણુ કરાતો નથી; કારણુ વિચાર કરવા બેસો તે પહેલાં તો તમે અકસ્માતનો ભોગ થઇ પડયા હો. આપણામાં રહેલું આતર મન, આપણા શરીરની આવી રીતે ચાલુ સંભાળ રાખે છે. કોઇ પણુ જાતની સ્થિતિ જે આપણી જીંદગીની સાથે સબંધમાં આવે છે તેની ખબર અગાઉથી મનને થાય છે. મનની સત્તા આખા શરીરમાં વ્યાપી રહેલી હોય છે. અને આપણા જીવનને સહીસલામત આગળ ચલાવવા માટે જોઇતી સાવધગીરી રાખે છે. આ પ્રમાણે જો મનની સૂચનાઓને માન આપવામાં આવે તો ઘણા ઘણા જોખમોમાંથી સહીસલામત પસાર થઈ જવાય. ઉલટ માનસિક સલાહથી બેદરકાર રહીએ તો પછી આપણે જોખમમાં જઇને પડીએ એ સ્વાભાવિક છે. અને જે અકસ્માતો આપણે ડહાપણથી દુર કરી શકયા હોત તેજ અકસ્માતોના આપણે ભોગ થઇ પડીએ.

અકસ્માતોથી દુર રહેવાનું ખરૂં રહસ્ય તો આંતરમનને (Subconscious mind) શરીર ઉપર

કાબુ મેળવવા દેવામાં ઉપર પૂર્ણ પણે રહેલું છે. અને તેમ કરવામાં અંતરની પ્રેરણાબુદ્ધિને ખુબ કેળવવી જોઇએ. આપણા શરીરના રક્ષણને માટે જે જે સૂચનાઓ થાય તેને આપણે લક્ષપૂર્વક માન આપવું જોઇએ. જો તમને માનસિક ખબર મળે કે અમુક મુસાફરી કરવામાં જોખમ છે તેા તે મુસાફરીથી દુર રહેવું જોઇએ. અને આ નિયમ જીંદગીના દરેક કામને લાગુ પાડવેા જોઇએ. હું એમ કહેવા નથી માગતેા કે તમારે બીકથી લાગણીને પેાતામાં ઘર કરવા દેવું અને જોખમની ફોકટ ભીતિ રાખવી. ઉલટું તમારે તેા દરેક વખતે શાંતિ અને પેાતામાં પૂર્ણ વિશ્વાસ ઉત્પન્ન કરવેા, પણ દરેક વખતે અંદરના અવાજની સૂચનાઓને લક્ષપૂર્વક સાંભળવી જોઇએ.

એટલું યાદ રાખેા કે બીક અથવા પ્રતિકુળતાની સ્થિતિ એ જીવન તેમજ શરીરના અવયવેાને નુકશાન કરતા છે. જ્યારે મનનેા શરીર ઉપરનેા કાબુ નષ્ટ થાય છે ત્યારે તમે હમેશાં પેાતાને જોખમમાં નાખેા છેા. કજીયા, ધિક્કાર અને કંકાસ, વગેરે પ્રતિકુળતાથી જે સ્થૂલ (શારીરિક) નુકશાન થાય છે તે સિવાય વખતે જીવનને ભય ઉત્પન્ન થવાના સંજોગેા પેદા થાય છે.

ગુસ્સા અને ઉશ્કેરાયલી લાગણીઓથી જે પ્રતિકુળતા પેદા થાય છે તેથી આપણી દરેક લાગણીઓ શિથિલ થઈ જાય છે. ખરા કે કલ્પિત નુકશાન વિષે બહુજ મનન કરવાથી સારાસાર જોનારી શક્તિઓનેા નાશ થાય છે. આપણે પગલાં ભરીએ છીએ તે પણ અચેાક્કસ પડે છે, હાથ ધ્રુજે છે, અંતઃકરણની ક્રિયા પણ ત્રુટક ચાલે છે અને શ્વાસેાચ્છ્વાસની ક્રિયા પણ દબાયલી જણાય છે. આવી અસાધારણ સ્થિતિમાં માણસને અકસ્માત થવાનેા વધારે સંભવ છે કારણ તે વખતે તે જોખમની માનસિક સૂચનાઓને બરાબર સમજી શકતેા નથી

પૂર્ણ શાંતિમાંજ પૂર્ણ સહીસલામતી રહેલી છે. જ્યારે માનસિક સ્થિતિ અનુકુળ હેાય છે ત્યારેજ મન પેાતાની સંરક્ષણ કરવાની શક્તિનેા બરાબર રીતે ઉપયેાગ કરી શકે છે. હમેશાં મજબુત મનના અને દૃઢ થએા. ગુસ્સેા, ધાસ્તી, અદેખાઇ, ઉશ્કેરણી, નિરાશા અને ગભરાટને હાંકી કાઢવાનેા નિશ્ચય કરેા. આવી લાગણીઓ ઉપર વિજય મેળવવાની તમારામાં શક્તિ છે. અને જો તે હક તમે અમલમાં લાવશેા તેા તમે વિજય મેળવી શકશેા. આત્મશક્તિને કેળવવાથી આત્મરક્ષણ ચેાકસ રીતે થઈ શકે છે. શાંતિ અને મક્કમતા રાખવાથી આપણે એક શક્તિનું બિંદુ થઈ પડીએ છીએ. જે લેાકેાને પેાતાની લાગણીઓ અને આવેશ ઉપર કાબુ હેાતેા નથી તેઓ નબળા થઈ જાય છે. તેઓને અકસ્માતની ચાલુ ભીતી રહે છે. માંદગી અટકાવવા માટે જેવી માનસિક સ્થિતિની જરૂર છે તેવીજ માનસિક સ્થિતિ અકસ્માતેાને પણ અટકાવે છે. અમુક કામ કરવા માટે તમે નિશ્ચય કર્યો હેાય ને પછી તે નિશ્ચય ફેરવવા અને બીજી રીતે કામ કરવા તમને પેાતાના મનમાંથીજ ઘણી વખત સૂચના મળતી નથી, અને તે સૂચનાનેા અમલ કરવાથી તમને નુકશાન કે અકસ્માતમાંથી બચી ગયા છેા એવું તમને જણાયું નથી. બધા લેાકેાને આવા માનસિક સંદેશાઓ મળે છે. જેઓ તે સંદેશાને તાબે થયા છે તેઓ રક્ષણ પામ્યા છે. બીજાઓએ તે સંદેશાઓને ગણકાર્યા નથી અને તે માટે તેઓ પસ્તાયા છે. જ્યારે આવા સંદેશા આવે છે ત્યારે તે પ્રમાણે તમે શા માટે વર્તન કરેા છે તે કહેવા તમે શક્તિવાન નથી પણ તે સંદેશાઓ વિરૂદ્ધ પહેલાંથી ઠરાવ્યા પ્રમાણે વર્તન કરવા તમને બીક લાગે છે. તમને આગળ ઉપર જણાશે કે આ પ્રમાણે બીક લાગે તેજ પુરતું કારણ છે. શરીરનું રક્ષણ કરવા મન હમેશાં તત્પર રહેલું હેાય છે. આ અંતર–સંદેશાઓપર જેમ જેમ વધારે ધ્યાન આપતા જશેા તેમ તેમ તમારી આગળજોવાની શક્તિઓ વધારે ને વધારે ખીલતી જશે. માણસ જાતના રક્ષણ માટે આ શક્તિ કુદરતી રીતેજ આપણને મળેલ છે. જેઓ અકસ્માતના ભેાગ થઇ પડયા છે તેઓએ

પાતો આ કુદરતી શક્તિને ખીલવવા દીધી નથી અથવા તો અંદરના સદેશા ઉપર કંઇ ધ્યાનજ આપ્યું નથી એમ સંભવે છે. આવા સંદેશા મેળવવાની શક્તિ જેમ જેમ વધારે વપરાય છે તેમ તેમ તે વધારે ખીલે છે, અને તે બાબતમાં જો બેદરકાર રહેવામાં આવે તો તે શક્તિ મંદ પડી જાય છે. જેઓ જલ્દીથી ઉશ્કેરાઇ જાય તેવા નબળા જ્ઞાનતંતુવાળા, અને બહુ બીકણ તેમજ પ્રતિકુળતાવાળી જીંદગી ગુજારનારા હોય છે, તેઓ આ અજાયબ જેવી શક્તિનો રીતસર ઉપયોગ કરી શકતા નથી. કારણ તેઓ દરેક કામમાં બહુ બ્હીએ છે અથવા તો જાણી જોઇ નાહક વેાહેારી લીધેલી પીડાઓથી અંતર આત્માની ચેતવણીઓને સાંભળી શકતા નથી. આ બહુજ તિક્ષ્ણ સૂચનાની છાપ પાડવા માટે તમારી માનસિક સ્થિતિ શાંત અને સંકેલીત હોવી જોઇએ. તોફાની સમુદ્રની સપાટી ઉપર એક નાનો પાણીનો પરપોટો માલમ પડવો મુશ્કેલ છે, પણ તેજ પરપોટો એક તળાવના પાણીની શાંત સપાટી ઉપર ઘણીજ સહેલાઇથી માલમ પડે છે. આ પ્રમાણેજ માનસિક આન્દોલન (Vibration) ની પણ હકીકત છે. દરેક જાતના જોખમમાંથી રક્ષણ મેળવવા માટે તમારે માનસિક શાંતિ અને આંતરદ્રઢતા પ્રાપ્ત કરતા શીખવાની જરૂર છે. અકસ્માતોથી દુર રહેવા માટે બીજી બાબત એ છે કે પોતેજ પોતાની અક્કલ સાધારણ રીતે વાપરવી, અને ઘણા લોકો ઘણી વખત વગર સમજે અને કઇ પણ યોગ્ય કારણ વગર કાંઇ જાહેર કામોમાં જોડાય છે તેમની સાથે જોડાવું નહિ. જે હરીફાઇની રમતગમતમાં શરીરના અવયવને કે જીંદગીને નુકશાન પહેાચે તેવી રમતગમતોમાં જોડાવું નહિ. માત્ર ગમતની ખાતર કોઇ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિ. રજાના દિવસોમાં બીજી હલકી રમતને બદલે ફોટોગ્રાફનો કેમેરો વાપરો. કુદરતના નમુનાઓનો નાશ ન કરતાં તેના સુંદર નમુનાઓનો અભ્યાસ કરો. નાશ કરવાનો સ્વભાવ કાઢી નાખો; સંહારક અને ક્રુર સ્વભાવથી ઉપસ્થિત થએલી ટેવ આખરે પોતાના પાલકનેજ નુકશાન કરે છે. આખી દુનિયા માટે શાંતિ સલાહના વિચારો રાખો અને તેથી તમનેજ રક્ષણ અને અનુકૂળતા પ્રાપ્ત થશે.

મનની અધુરી કેળવણીને લઇને અકસ્માતો થાય છે. કુદરતે બક્ષેલી દરેક શક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ કરવો જોઇએ. તમારી માનસિક શક્તિઓને ભોગે તમે તમારી શારીરિક શક્તિઓને કેળવવાનોજ માત્ર વિચાર કરો નહિ. મગજ સિવાય સ્નાયુઓની શક્તિ તદ્દન નિર્માલ્ય થઇ રહે છે. જે અંતર સંદેશાઓ મન તરફથી મળે તેમાં પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખો. તે સદેશાઓ પ્રમાણે હમેશા વર્તો; અકસ્માતથી તમારૂં ખચીત રક્ષણ થશે અને એકસો વર્ષની જીંદગી ગાળવાની ખાત્રી બધાશે.

બોધપાઠ ૧૫.

ઉપસંહાર.

આગળના બોધપાઠોમાં-જીવનવિદ્યામાં જે જે બાબતો અગત્ય ધરાવે છે તે તે બાબતો વિષે વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આ બોધપાઠમાં એ બધી બાબતોનો એકત્ર ચિતાર આપવાની ઇચ્છા છે જેથીકરીને તમો એકી વખતે બધી હકીકત ધ્યાનમાં લઈ શકો અને તે ઉપરથી વિસ્તારમાં ઉતરવાનું હોય તો ઉતરી શકો.

જ્યારે અવકાશ થોડો હોય ત્યારે આગળના બોધપાઠની સૂચનાઓ નજરમાં રાખી શકશો નહિ ત્યારે આ બોધપાઠનો ઉપયોગ કરવો વધારે ઉચિત છે. આ બોધપાઠ તમે દરરોજ વાંચશો એવી આશા છે. બોધપાઠોમાં આપેલી સૂચનાઓ જો વારંવાર ધ્યાનમાં રાખશો તો પછી તે

પ્રમાણે વર્તન કરવાની સહજ ટેવ પડી જશે અને ધારેલું શુભ પરિણામ પ્રાપ્ત થશે. પહેલાં તો એમ લાગશે કે આ સૂચનાઓ ઘણી જુદી જુદી બાબતોમાં આવેલી છે, અને તેથી દરેક બાબત પ્રમાણે અમલ કરતાં ઘણો વખત લાગશે પણ તેમ નથી.

જીવનના જુના રિવાજો દુર કરી નવી અને સારી જીવનની રીતિઓ દાખલ કરવામાં તમારે માત્ર એક જાતની ટેવ બદલીને બીજી જાતની ટેવ દાખલ કરવાની છે. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમ વિરૂધ હજી સુધીનું જીવન બદલાવી હવેથી આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર વર્તન કરવું જોઇએ. ખાનપાનમાં જરૂર કરતા વધારે લેવાનો વખત શારીરિક અને શ્વાસોશ્વાસની કસરત કરવામાં અને જુદાં જુદા સ્નાનો કરવામાં ગાળવો જોઇએ. જ્યારે આપણા જીવનની નવી રીતિઓ તમારામાં ટેવ તરીકે સ્થાયી થઈ જશે ત્યારે તમારા જોવામાં આવશે કે ખરી રીતે જીવન ગાળવામાં અયોગ્ય રીતે જીવન ગાળવા કરતાં કઇ વધારે વખતની જરૂર પડશે નાહ.

દીર્ઘ અને આરોગ્ય જીવન ગાળવા માટે નીચેના નિયમો યાદ રાખવા જોઇએઃ—

'કુદરતના કાયદાઓ સાથે રહી શારીરિક અને માનસિક સંયોગથી દીર્ઘ આયુષ્ય, તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. એ વાત ચોકસ રીતે યાદ રાખજો.

સો વર્ષનું જીવન, તંદુરસ્તી, સૌંદર્ય અને આરોગ્યવાળા જીવનના માનસિક ચિત્રમાં તન્મય રહો અને તે ચિત્ર જરા પણ મનમાંથી ખસવા દેશો નહિ તેમ તેથી હલકી ઇચ્છા કદી પણ કરશો નહિ.

તમારા જીવનની સાધારણ ક્રિયા બરાબર રીતે ન થઈ શકે તેવી અંતરાયરૂપ દરેક ટેવને અટકાવવી જોઇએ અને જે જે ટેવોથી જીવનમાં નવા અણુંઓ પેદા થાય તેમજ જીવનશક્તિ વધે તેવી ટેવોને વધારે અને વધારે દ્રઢ કરતા જવું જોઇએ. માનસિક સ્થિતિ પણ યોગ્ય પ્રકારની રાખવી જોઇએ, અને જે વિચારો—આનંદમય, ઉત્સાહજનક, ચોકસ, હિંમતવાળા અને ઉમદા હોય તેવા વિચારોને ઉત્તેજન આપવું જોઇએ. તેજ પ્રમાણે નાઉમેદી, નિરાશા, ચીડીયાપણું, અને નાપસંદગી ઉત્પન્ન કરે તેવા વિચારો દુર કરવા જોઇએ. દરેક ક્ષણે તમારા શરીરનાં અણુઓમાં ફેરફાર થયા કરે છે એ વાત દર મિનિટે યાદ રાખો. તમે પોતે વૃદ્ધ થતા જાઓ છો એવો મનમાં કદી પણ અંદેશો લાવશો નહિ.

જે બાબતમાં તમે રોકાયલા હો તે બાબત ઉપર મનને એકાગ્ર કરો. એકાગ્રતાની ટેવને ખીલવવી જોઇએ. કોઇ પણ કામ બેદરકારીથી, અર્ધદગ્ધ રીતે કરવું જ નહિ.

કસરત વિષેના બોધપાઠોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે યુવાની પ્રાપ્ત કરવા અને શરીરનું બંધારણ તેજ પ્રમાણે સુદ્રઢ કરવા માટે કસરતો નિયમસર કરતા રહો.

યુવાવસ્થા, તંદુરસ્તી અને સૌંદર્ય પૂર્ણ માનસિક ચિત્ર હમેશાં મનમાં રાખો અને તે ચિત્ર પ્રમાણે તમે તમારા શરીરને સુધારી શકશો એવી તમારામાં શક્તિ છે એમ ચાલુ મનમાં માનો અને એવા સંકલ્પ પ્રમાણે તમે તમારા જીવનમાં વર્તન કરો.

જીંદગીની એક ચોકસ નેમ—ધારણા રાખો. કોઇ પણ કામ, અભ્યાસ કે બીજી બાબતમાં ચાલુ ધ્યાન આપતા રહો, અમુક નેમ (લક્ષ્ય Ideal) સિવાયનું મન સુકાન વગરના વહાણ જેવું છે. તેનાથી કંઇ પણ થઇ શકતું નથી.

પુષ્કળ સ્વચ્છ હવા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લઇ, તમારી શ્વાસ લેવાની શક્તિને પૂર્ણ રીતે ખીલવો. જે ઓરડામાં હવાની આવજાવ બરાબર ન થતી હોય તેવા ઓરડામાં બીલકુલ સુતા નહિ.

હરવા ફરવામાં પણ શરીરની સ્થિતિ યેાગ્ય રાખેા. શરીરનું આંતરીક અને બાહેરનું કૈાવત કુદરતી કસરતેા કરીને વધારતા રહેા 'દરરેાજ સાધારણ રીતે દુર સુધી ફરવા જાઓ અને તે વખતે બરાબર રીતે શ્વાસેાચ્છ્વાસ લ્યેા અને શરીરને પણ બરાબર યેાગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા તરફ લક્ષ આપેા. આવી રીતે ફરવા જાઓ ત્યારે કુદરતમાં રહેલા સૈાંદર્યનું અવલેાકન કરેા; કારણ કે તેમ કરવાથી તમને વધારે ઉત્સાહ અને ઉમંગ પેદા થશે. જો તમને કબજીયતની પીડા હેાય તેા તે દુર કરવા માટે બતાવેલી કસરતેાનેા પ્રયેાગ કરતા જાઓ.

દરરેાજ સવારે નિયમસર શારીરિક અને શ્વાસેાચ્છ્વાસની કસરત કર્યા પછી ઠંડુ (વાદળીથી) સ્નાન કરેા અને અઠવાડીયામાં એક બે વખત સાંજે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું રાખેા. આવી રીતે જે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું તે સુવાના પહેલાં તરતજ કરવાનું છે. વારંવાર તમારા આખા શરીરને સૂર્યના તાપનું સ્નાન પણ કરાવવું જોઇએ.

એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે ગમે તેવી સારી તંદુરસ્તી હેાય તેાપણ બે વખત ખેારાક લેવેા એ પુરતેા છે, અને શરીરની હાજતેા કરતાં જો વધારે ખેારાક ખવાય છે તેા તે દરદ અને દુઃખનું કારણ થાય છે.

જલદી પચી શકે તેવેા અને પેાષણ સારૂં આપે તેવેા ખેારાક પસંદ કરવેા જોઇએ, જાનવરેાનું માંસ, દારૂ, કૅાફી અને ચાનેા ઉપયેાગ ન કરેા.

ખેારાકના દરેક કેાળીયાને ખુબ ચાવીને ખાવેા જોઈએ, કારણ કે પાચનક્રિયા મ્હેાંમાંથીજ શરૂ થાય છે. દરરેાજ ગાળેલા (Distilled) પાણીના ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ પીઓ. ખેારાકની સાથે કંઇ પ્રવાહી વાપરેા નહિ પણ બે ખાણાની વચ્ચે (એક વખતના ભેાજન પછી બીજી વખત ખાવું હેાય તે પહેલાં) પુષ્કળ પાણી પીઓ. પાણી બહુ ધીમે ધીમે, ઘુટડે ઘુટડે કરીને પીવું જોઇએ. કારણ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તેનાથી વૃદ્ધાવસ્થા લાવનાર અણુઓ ધેાવાઇ જાય છે અને યુવાવસ્થા અને સૈાંદર્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

જો તમારામાં વૃદ્ધાવસ્થાના ચિન્હેા જણાતાં હેાય તેા પાકેલાં ઓલાઇવ ખાતા જાઓ અને ઓલાઇવ તેલ પણ ખાવામાં વાપરતા જાઓ, અને સુવા પહેલાં ઓલાઇવના તેલને શરીર ઉપર ચેાળવાનેા રિવાજ રાખેા.

દરરેાજ ઓછામાં ઓછું એક પાકેલુ સફરજન ખાઓ, કારણ આ ફળ જીવનનાં નવાં તત્વેા પેદા કરવાનેા ખાસ ગુણ ધરાવે છે. ખાવામાં મીતાહારી થાઓ. વધારે ખાવું એ અકાળ મૃત્યુને લાવનારૂં છે. જ્યારે તમને કુદરતી રીતે રૂચિ ન હેાય ત્યારે તેને કૃત્રિમતાથી ઉશ્કેરવાનેા પ્રયાસ કરવેા નહિ, પણ ૧૨ થી ૩૬ કલાકનેા ઉપવાસ કરવેા. રૂચિ પેદા કરવા તેજાના કે તેવા બીજા માદક પદાર્થો વાપરવા નહિ. કુદરતને જ્યારે ખેારાકની જરૂર પડશે ત્યારે તે આપેાઆપ તમને ખબર આપશે. શરીરને નરમ (Relax) કરી નાખતાં શીખેા, કારણ એક ક્ષણમાં શરીરને બિલકુલ શિથિલ કરી નાખતાં શીખવું જોઇએ. શરીરમાં વગર જરૂરનું થતું ખેંચાણ અટકાવવું જોઇએ, અને શારીરિક કે માનસિક શક્તિને ગુમાવેા નહિ.

ઓછામાં ઓછા આઠ કલાક તેા શાંત ઉંઘ લેવી જોઇએ અથવા જરૂર પ્રમાણે વધારે પણ લેવી જોઇએ. શરીરને તદ્દન નરમ કરવું અને બિછાનામાં પડી રહેવું જોઇએ.

સાધારણ રીતે જે લુગડાં જોઇએ તે પહેરવાં જોઇએ અને કપડા પહેરવામાં શરીરની તંદુરસ્તી અને સુખ જોવું જોઇએ. વધારે પડતાં કપડાથી અને જે કપડાંથી ફેફસાં ઉપર દબાણ થતું

હોય અથવા લોહીનું ફરવું કમી થતું હોય તેવાં કપડાંથી દુર રહો. આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમોનું રીતસર અનુકરણ કરી જેટલું બની શકે તેટલું સૈાંદર્ય તમારા શરીરમાં પેદા કરો અને સારામાં સારા જે વિચારો તમારા મનમાં આવી શકે તેવા વિચારોનું પોષણ કરો. તમારા અંતઃકરણ અને મગજમાં પ્રેમ અને પ્યારનો માનસિક વિચાર ચાલુ રાખો. એક હુશિયાર ચાલાક પ્રેમી તરીકે વર્તન કરો. બંને જાતિની શકિતઓનું ઉચ્ચ આવગુજાનચુ પેદા કરો. સ્ત્રી અને પુરૂષે પોતાના શારીરિક અને માનસિક આત્માની શકિતઓને પુનઃ પ્રગટ થતા જીવન અને સૈાંદર્યને પેદા કરવા માટે ભેગી કરવી જોઇએ.

શાંત અને યોગ્ય ધારણાનુસાર ક્રિયાકારકપણાથી અકસ્માતોથી બચવાનો હુન્નર શીખો. જીંદગીમાં બીનજરૂરનાં જોખમો વહોરી લેશો નહિ. તમારી પ્રેરણાબુદ્ધિને ખીલવતા જાઓ અને મનમાં પેદા થતી જોખમની આગાહીથી સંભાળીને ચાલો. આંતરિક અવાજને હમેશાં સાંભળતા જાઓ.

આપણા શરીરમાં નાશ અને નવીકરણ (Waste & Repair) ની જે ક્રિયા નિરંતર ચાલુ છે તે બરાબર સમજવાની કોશીશ કરો અને તમારા શરીરનો દરેક ભાગ દરેક ક્ષણે બદલાતો જાય છે એ વાત ધ્યાનમાં રાખો.

તમારા એકાગ્ર થએલા વિચારો એજ તમારા જીવનના બાંધનારા છે એ વાત મનમાં બરાબર સમજો અને તમે તમારી ઇચ્છાનુસાર તમારા શરીરમાં અને જીવનમાં ફેરફાર કરવા શકિતવાન છો એ વાત પણ દ્રઢતાથી મનમાં રાખો. તમે ઘરડા થતા જાઓ છો એવા વિચાર મનમાં આવવાજ દેશો નહિ. તેને બદલે હજી તો શરીરમાં ઘણો સારો ફેરફાર કરી શકશો એવા વિચારો રાખો અને " નિરંતરની યુવાવસ્થા " નેજ તમારો મુખ્ય સિદ્ધાંત કરી રાખો.

તમારા જીવનને પૂર્ણ બનાવવાની તમારામાં શક્તિ છે એમ દ્રઢ મનથી ધારો, અને એ બાબતમાં જરા પણ શંકાશીલ બનો નહિ. એ વાત બની શકે તેવી નથી એમ બીજાઓ કહે તો તે વાત સાંભળવા ચોખ્ખી ના પાડો પૂર્ણ સ્ત્રીત્વ કે પુરૂષત્વ સહીત દર વરસે તમે યુવાન અને વધારે સમર્થ દેખાવાની આશા રાખો. કાયમની તંદુરસ્તી, યુવાવસ્થા અને સૈાંદર્ય મેળવવું એ કઈ મુશ્કેલીથી પ્રાપ્ત કરવાની બીના નથી પણ તે તો માત્ર કુદરત અને તેના અજાયબ કાયદાઓને અનુકુળ વર્તન કરવાથીજ બની શકે તેવું છે.

આ બોધપાઠોનું સંભાળથી વારંવાર મનન કરો. એ બોધપાઠોમાં કંઇ નવું તમને જોવામાં આવે તો તે નકામું છે એમ ધારી પડતું મેલશો નહિ પણ ઉલટા તેમનો સંભાળથી પૂર્ણ અભ્યાસ કરો જેથી ધીમે ધીમે દરેક શબ્દમાં સત્ય અને ઉપયોગીતા સમાયલી છે એમ તમને સમજાશે.

આ સત્ય હકીકત જ્યારે તમારા સમજવામાં આવશે અને તમારા જીવનમાં તેવી સત્યતા સાબીત થએલી જોશો ત્યારે તમે આ શક્તિ કેટલી બધી ઉપયોગી છે તે વાત બીજાઓને સમજાવશો. આ સત્ય નિયમો બીજાને સમજાવવાથી તમારામાં વધારે શક્તિ અને જુસ્સો પ્રાપ્ત થશે. જેઓ તમારી હકીકત સાંભળવાની ના પાડે તેમને સમજાવવાની માથાકુટ કરવામાં વખત ખોશો નહિ. તેઓ હજી તમારી હકીકત સમજી શકે તેટલા જ્ઞાનવાળા નથી એમ સમજવાનું છે. શબ્દોથી નહિ પરંતુ તમારા પોતામાં પુષ્કળ જીવન બતાવીને તેમને આ સત્ય ઠસાવજો.

સો વર્ષનું જીવન-યુવાવસ્થા, તંદુરસ્તી અને સૈાંદર્ય મેળવવાનો એ રસ્તો છે કે આપણે એવી રીતે વિચાર કરવો, કામ કરવું અને બોલવું ચાલવું કે જેથી કુદરતી નિયમ પ્રમાણે આપણે ખાસ જીવન મેળવવાને યોગ્ય થઇએ.

જ્યારે તમે સો વર્ષનું તંદુરસ્ત અને સુદર જીવન મેળવવાની મન કામનાને પૂર્ણ કરો ત્યારે બીજાં સો વર્ષ તેજ પ્રમાણે જીવન મેળવવા માટે મનની આકાંક્ષા બાંધવી જોઇએ અને જો તમે તમારી માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિને સુધારતા રહેશો તો પછી તમે તમારૂં જીવન ઘણુંજ વરસ સુધી લંબાવી શકશો તેમાં સંદેહ લાવવાનું કશું કારણ નથી.

સો વર્ષનું ધોરણ બાંધવાનું કારણ એટલુંજ કે તમે અમુક ધોરણ ઉપર મનને ટકાવી શકો અને તેજ ધોરણ પ્રમાણે પ્રાપ્ત કરવાનું પણ સહેલ લાગે. પહેલાંથીજ જો તમને અનંત જીવન પ્રાપ્ત કરવા માટે કહ્યું હોત તો તમને તે વાત તદ્દન અસંભવીત લાગત.

જેઓ ઉપરના નિયમાનુસાર વર્તન કરશે તેમનાં છોકરાં દીર્ઘાયુષ અને તંદુરસ્તી વારસામાં મેળવશે અને થોડાક જમાના પછી તો જીદગી કાયમની થશે અને મોતનું નામ નિશાન પણ રહેશે નહિ.

સર્વ વાતના સારરૂપ એક ગુહ્યમાં ગુહ્ય વાત.

હમેશાં આનદી, ખુશમિજાજી અને શાંત રહેવા માટે નીચેની હકીકત ધ્યાનમા રાખશો. વાત તદ્દન સાદી છે; તે એટલી બધી સાદી છે કે તમને ધ્યાનમાં પણ નહિ હોય. પણ સાદી છે તેથીજ તે બહુ અસરકારક છે. "હમેશા ધીમેથી બોલો" જો તમે ધીમેથી બોલશો અને તમારા અવાજને અમુક હદથી ઉપર જવા દેશો નહિ તો કોઈ દિવસ પણ તમે ગુસ્સાના આવેશમાં તણાઇ જશો નહિ અને પોતાનો મીજાજ ગુમાવશો નહિ કારણ ધીમો અવાજ અને ગુસ્સો કદી સાથે રહી શકતાં નથી. જો તમે તમારી વૃત્તિને તમારા અવાજ ઉપર ફાવવા દેશો તો પછી તમારે વધારે કરવું રહેશે નહિ. બાકીનું કામ કુદરત કરશે. જો તમે તમારો અવાજ ધીમો રાખશો તો સામો માણસ પણ કદાચ પોતાનો અવાજ વધારે ચડાવશે તોપણ જલદી પાછો ધીમો બોલશે અને શાંત થશેજ. તમારે તો શાંતજ રહેવું. એક કજીઓ કરવામા બે બુલંદ અવાજની જરૂર પડે છે અને એક જણ શાંત રહે તો કજીયો અશક્ય છે.

માયાળુ થાઓ.

'માયાળુ થાઓ' એવો આ નવા જમાનાનો સદેશો છે. માણસ જાતમાં આપણે બધા માણસો ભાઇઓ છીએ. એવું જ્ઞાન હવે આવતું જાય છે. આ જ્ઞાન એટલું તો ધીમે ધીમે આવે છે, કે આપણે ઘણા જણ તો તે આવે છે એમ સમજી પણ શકતા નથી. પરંતુ હવે તો પોતાના જ્ઞાનના વિસ્તારથી જેઓ આ નવું "તેજ" (Light) જોઈ શકે છે, તેઓને એક નવુંજ સ્વપ્નુ આવે છે અને તેઓ જે જુએ છે અને જેનું તેમને સ્વપ્ન આવે છે તે શું છે તે પણ બરાબર સમજી શકતા નથી.

પોતાની બુદ્ધિના પ્રભાવ વગર, તેમજ પોતાના અંગત લાભ કે નુકશાનનો વિચાર કર્યા વગર, અને પોતાની "ફરજ" છે એ વાત પણ લક્ષમાં રાખ્યા વગર માણસ જાતને પોતાના ભાઇઓ (માણસ જાત) ના દુઃખથી દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમના સુખથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે. અને આત્માના નવા પ્રદેશમાંથી આજે સદેશો આવે છે તે એવો છે કે તમે માયાળુ થાઓ, માયાળુ થાઓ.

સાંપ્રત કાળના અનાત્મવાદી સિદ્ધાંતો—વહેમ, લોભવૃત્તિ, સ્વાર્થતા, લુચ્ચાઇ, ખાનગી અને જાહેર ભરોંસાનો ભંગ, નાણાનો દુરૂપયોગ, જાહેર અને સાર્વજનીક કામોમાં થતા ગોટાળા અને અનીતિ, દુનિયાના અભિપ્રાયો તરફ સ્વાર્થપરાયણ બેદરકારી—અને હાલના જમાનાની જીંદગીનાં

નીચતા—આ સર્વ પોતાના પૂર્ણ જોસમાં પ્રચલીત છે છતાંજ આ બધી ગલીચી વચ્ચેથી—ભ્રાતૃભાવ, દોસ્તી, ઉદારવૃત્તિ, સહનશીલતા, પ્રેમ અને એક બીજા તરફ ભાઇચારાનું સફેદ કમળ પેદા થાય છે.

એક બાજુથી લોભવૃત્તિ, અસંતોષ, ક્રુરતાના પ્રભાવથી સ્થિતિ બગડતી જાય છે ત્યારે બીજી બાજુથી નીતિનો ઉપદેશ થાય છે અને તેથી લોકલાગણીમાં સારો ફેરફાર થતાં સ્થિતિ સુધરતી જાય છે, ગરીબોને મદદ થાય છે અને ધનાઢ્ય લોકો પણ આવા નીતિ અને પરોપકારના કામમાં ભાગ લેવાને ઉશ્કેરાય છે અને સારી સ્થિતિ જ્યાં ત્યાં થતી જોવામાં આવે છે. જ્યારે આવું સર્વ જગાએ જોવામાં આવે છે અને પરમેશ્વરની પ્રભુતા જ્યાં ત્યાં નજરે પડે છે ત્યારે કુદરતી રીતેજ આપણી પહેલાંની લડાઇ, ગાંડપણ અને નિર્દયતા માટે અજાયબી થાય છે. અને એક સખ્ત નિશાળમાંથી છોકરાંઓ છુટ્યાં હોય તેવી રીતે આનંદથી આ સુખમય દુનિયામાં હરશું ફરશું અને સર્વ વસ્તુ પ્રેમ અને આનંદમય જણાતાં આપણી જીંદગી પણ ભારરૂપ ન થતાં આનંદનું કારણ થશે. અને નવી જીંદગીનું રહસ્ય “ માયાળુ થાઓ ” એ મહા મંત્રના બે શબ્દોમાંજ આવી જશે.

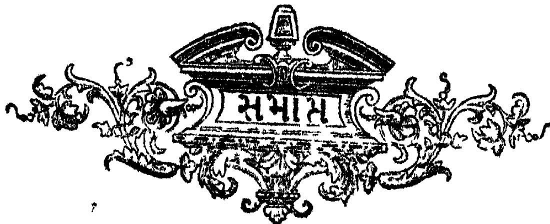
અઠવાડીયાના સાતે દિવસને સારા અને સુંદર કરવા એવો મારો મત છે. કજીયામાં લોકોના મત પ્રમાણે જીવન ચલાવવું એ સહેલું છે, એકાંતમાં પોતાના મત પ્રમાણે જીવન ગાળવું એ સહેલું છે; પરંતુ ખરા મહા પુરૂષનું તો એ કામ છે કે લોકોના સમુહ વચ્ચે રહ્યા છતાં પણ એકાંતની મીઠી સ્વતંત્રતા જાળવી રાખવી.

યુવાવસ્થા જાળવી રાખવાની એક કુંચી તો એવી છે કે ફિકર કરવી નહિ, બીજી અગત્યની બીના એ છે કે પોતાના કામમાંજ ધ્યાન રાખવું અને બીજાના કામમાં નાહક માથું મારવું નહિ. ખાવાપીવામાં મીતાહારી રહી, આનંદી સ્વભાવ અને સંતોષી મન રાખવું જોઇએ. પછી ભલે તેમ કરતાં તમને ઘણી મુસ્કેલી પડે. તમારી પોતાની ભૂલો અને મુસીબતો વિઘ્ન અને દુઃખને વખતે પણ આનંદી રહો અને તે બાબતમાં પણ હસમુખો ચહેરો રાખો.

કસરત અને આરોગ્યના નિયમાનુસાર ખોરાકની અસર સારી થાય છે, તેનાથી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. પણ યુવાવસ્થા અને સુખનો ખરો પાયો તો પોતાની માનસિક સ્થિતિ ઉપર, આ દુનીયાની ચિંતાઓને દુર કરી દેવાની શક્તિ ઉપર અને આ દુનિયાની ફરજો હસતે ચહેરે ઉઠાવવાની શક્તિ ઉપર રચાયલો છે.

એક સૈકા કરતાં વધારે જીવન ગાળવામાં તથા પોતાની બધી શક્તિઓને તેટલા વખત સુધી જાળવી રાખવામાં અને શરીરના બંધારણને સશક્ત રાખવામાં કંઇ પણ અડચણ આવવાનું કારણ નથી. કારણ એ તો ફક્ત યોગ્ય ખોરાક, કસરત અને મનની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખનારી બીના છે.

ઉમેદભરી ઉત્કૃષ્ટ થવાની આશા, સારી બુદ્ધિ, શક્તિનો સદુપયોગ અને સંરક્ષણ, આશા, કરકસર, આનંદી સ્વભાવ અને સાદાઇમાં દીર્ઘાયુનું સત્ય સમાયલું છે.



નવજીવનાલય અને વિજળીનું દવાખાનું.

માલીક અને મેનેજર:—ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ, બી. એમ. બી., એન. ડી., એમ. એન. એસ. એ. (ન્યુયૉર્ક)

ઠેકાણું:—રાયપુર દરવાજા બહાર દિવાસળીના કારખાના પાસે **અમદાવાદ.**

મળવાનો વખત:—સવારના ૭ થી ૧૦; સાંજના ૫ થી ૭.

" **નવજીવનાલય** " એ એક આરોગ્યમંદિર છે. આખા હિંદુસ્તાનમાં આવું ખાતું આ માત્ર એકજ છે, જ્યાં મહાન " **નેચરોપથી** " નામની નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિની સર્વ શાખાઓ જેવી કે, ઇલેકટ્રો થેરાપી, ટ્રોફો થેરાપી, ફોટો થેરાપી, હાઇડ્રો ઇલેકટ્રોપથી, ક્રોમોપથી, વૉટર ક્યુર, સજેસ્ટીવ થેરાપ્યુટીક્સ, મેસ્મેરિઝમ, ક્યુરેટીવ જીમનેસ્ટીક્સ, જસ્ટ-ક્રુને-સ્ક્રૅાથ-નીપ-લાહમૅન ઇત્યાદિ વિદ્વાન ડૉકટરો કે ઉપચારકોની પદ્ધતિઓ પ્રમાણે પ્રકાશ, પાણી અને યોગની ક્રિયાઓથી તથા અદ્ભૂત મોંઘાં યંત્રોની મદદથી ઘણાં જુનાં અને વિકટ દરદો પણ મટાડવામાં આવે છે ! દરેક દરદીએ નિરાશ થઈ બેસી રહેવા કરતાં છેલ્લીવાર આ અકસીર ઉપાયનો લાભ લેવા ચૂકવું નહિ એવી ખાસ ભલામણ કરવામા આવે છે.

આ સંસ્થા સંબંધિ ઘણાંક પત્રોના અધિપતિઓ, વિદ્વાન સજ્જનો, સાજા થયેલા દરદીઓ ઇત્યાદએ ઘણા ઉચા અભિપ્રાયો દર્શાવેલા છે જેમાંના થોડાક અમે નીચે છાપીએ છીએ.

" **શ્રીભક્ત** " નામના બહુજ જાણીતા સચિત્ર ગુજરાતી માસિકના વ્યવસ્થાપક **શ્રીયુત જમીયતરામ લક્ષ્મીરામ પંડિતે** પોતાના ખાસ ફોટોગ્રાફર સાથે આ ખાતાની તા. ૭ મી એપ્રીલ સન ૧૯૧૩, મિતિ ચૈત્ર સુદ ૧ ને સોમવારે મુલાકાત લીધી હતી અને તે વખતે દરદીઓના થતા ઉપચારના કેટલાક ફોટા ઉતારી લીધા હતા. પોતાની આ મુલાકાતની વિગતવાર હકીકત વિચારો અને ચિત્રો સાથેનો એક લેખ તેમણે " **શ્રીભક્ત** " ના વર્ષ ૧૦ ના ૧ લા, એટલે આષાઢ માસના, અંકમાં પ્રસિદ્ધ કર્યો હતો, જે લેખ અને ચિત્રો અમે તેઓ સાહેબની રજાથી અત્રે અક્ષરશઃ ઉતારી લેઇએ છીએઃ—

અમારી " નવજીવનાલયની " મુલાકાત.

આપણા દેશમાં આરોગ્યશાસ્ત્ર સંબંધમાં સમર્થ વૈદ્યશાસ્ત્રીઓએ વિચાર કર્યા છે અને તેના પ્રયોગો કરીને લોકહિતાર્થે ગ્રંથોમાં અને વ્યાખ્યાનોદ્વારા તે વિચારો તેમણે પ્રકટ પણ કર્યા છે. મનુષ્યનો વિકાસ જેમ જેમ અધિક થતો જાય છે તેમ તેમ પ્રથમના અનુભવોમાં નવા જ્ઞાનનો ઉમેરો થાય છે અને તેથી નવા નવા માર્ગો પ્રત્યેક વિષયમાં જડી આવે છે. આજ ક્રમથી મનુષ્યના જ્ઞાનમાં ઘણોજ વધારો થવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવા સંબંધમાં અને નિરામયતા પ્રાપ્ત કરવા સંબંધમાં ઘણા નૂતન વિચારો ઉદ્ભવ પામ્યા છે, અને તેના પરિણામે પૂર્વની પ્રજાઓને કદી કલ્પના પણ ન આવેલી તેવા માર્ગો જડયા છે.

આરોગ્યના સંબંધમાં આપણા દેશમાં હાલમાં જેટલું વિચારવામાં આવ્યું છે, તે કરતાં યુરોપિયનો, અમેરિકનો અને એશિઆટીકોમાં ખાસ કરીને જાપાને ઘણું વિચાર્યું છે એટલુંજ નહિ પણ તે નૂતન વિચારોનો પ્રજાને લાભ મળે તે માટે ત્યાં આરોગ્યમંદિરો ખોલવામાં આવ્યાં છે.

આવાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાનાં સ્થાનોમાં રોગીપર આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાના નવીન પ્રયોગો અજમાવવામાં આવે છે અને તેમાં કેટલાક વર્ષથી વિજયનું પ્રમાણ ઝડપથી વધતું જાય છે. આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાને માટે જે ઉપચારો–આંતર કે બાહ્ય–જે પૂર્વે કરવામાં આવતા તે શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિથી આ જમાનામાં નિરૂપયોગીજ નહિ પણ હાનિકારક સિદ્ધ થયા છે. મનુષ્યને કુદરતે જીવન આપ્યું છે. જે આપે છે તેની ઈચ્છા તે પાછું પડાવી લેવાની હોતી નથી એમ માનીયે તો કુદરત જેવી ઉદાર માતા મનુષ્યને જીવન આપી પછી મૃત્યુ પમાડે એ વાર્તા અસંગત લાગે છે.

મનુષ્યને આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોવું એ સ્વાભાવિક છે. તે એટલું તો સ્વાભાવિક છે કે જેટલું જન્મ પ્રાપ્ત કરવો એ સ્વાભાવિક છે. મૃત્યુ અસ્વાભાવિક છે તેમજ મૃત્યુ પ્રતિ ઘસડી જનાર રોગો–પછી તે માનસિક હોય કે શારીરિક પણ તે સર્વ–અસ્વાભાવિક છે.

સ્વાભાવિક જે છે તેમાં કંઇ અવ્યવસ્થા થાય છે ત્યારેજ અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પ્રકટે છે. જો આમ છે તો અસ્વાભાવિક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવનાર અવ્યવસ્થા દૂર કરવાથી સ્વાભાવિક સ્થિતિ સહસા પ્રાપ્ત થાય છે.

નૈસર્ગિક ઉપચારશાસ્ત્ર (Naturopathy) અસ્વાભાવિક સ્થિતિને દૂર કરવાના માર્ગો શીખવે છે. તે વડે શરીરની આંતર તેમજ બહાર સ્વાભાવિક સ્થિતિ ઉપજાવી શકાય છે. આ વાર્તા જો કે આપણા ઋષિ મુનિઓના સમયમાં બહુધા જાણવામાં તેમજ આચારમાં હતી છતાં અનેક હેતુઓને લીધે તે સબંધનુ શાસ્ત્રીય જ્ઞાન હાલ લુપ્ત સરખું થયુ છે. તેમ છતાં આપણા હંમેશના કેટલાક આહાર અને વ્યવહાર ઉપરથી આ જ્ઞાન કેટલેક અંશે આપણામાં ઉતરી આવ્યુ છે એમ માન્યા વગર ચાલતું નથી.

આપણો ખોરાક અન્ય દેશોના ખોરાકો કરતાં વધારે કુદરતી છે. આપણા પોષાક અન્ય પોષાકો કરતાં વધારે કુદરતી છે. આપણા વિચારો અને વ્યવહારો થોડાંક સ્ખલનો બાદ કરીએ તો કુદરતથી વધારે દૂર ગયેલાં પ્રતીત થતાં નથી.

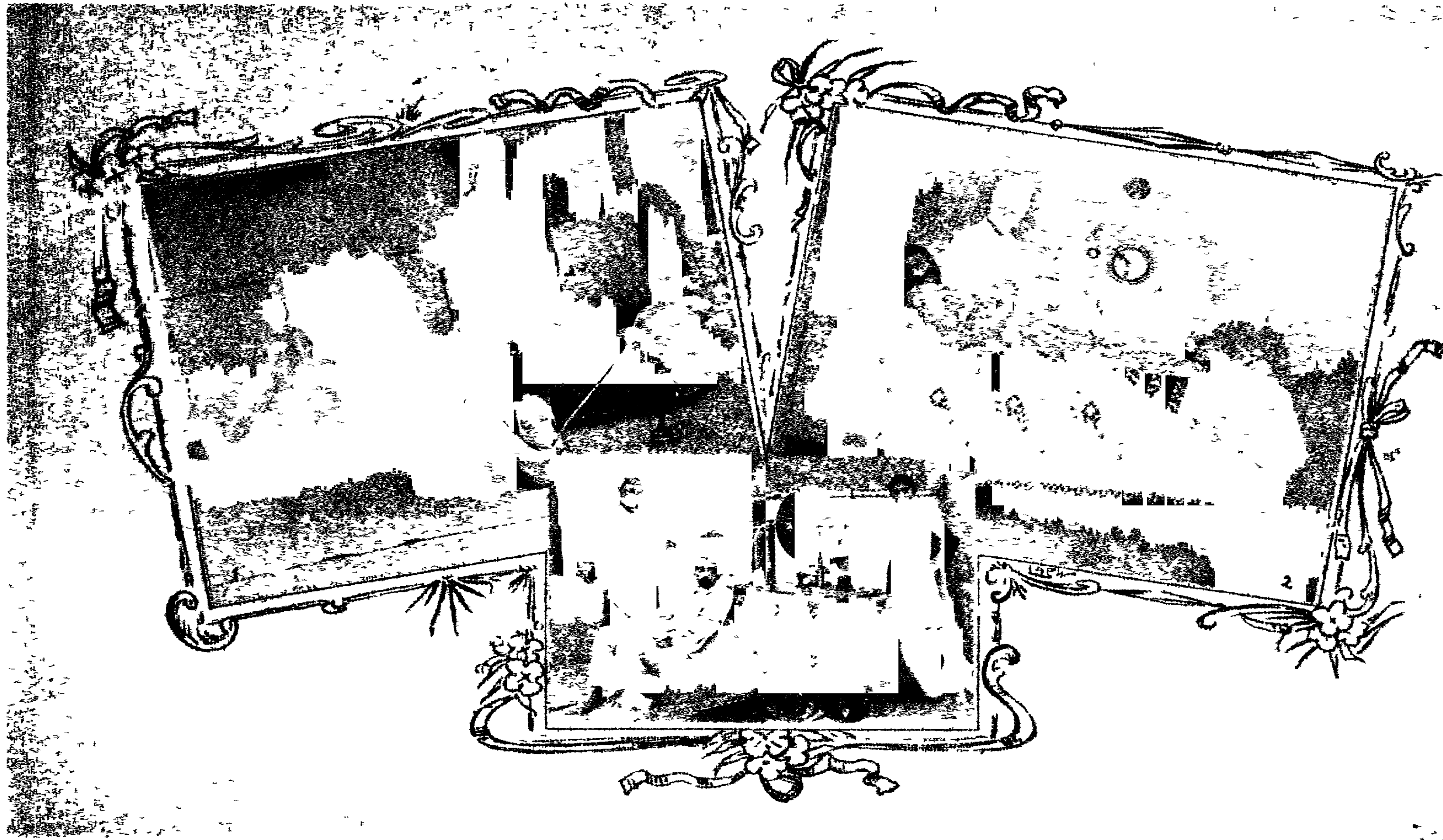
પરંતુ આટલાથી આપણને સંતોષ થાય તેમ નથી. ગમે તેટલો આપણો આહાર વ્યવહાર કુદરતી છે તેમ છતાં જ્યારે આપણા આરોગ્યની મર્યાદા અન્ય દેશો કરતાં નાની હદમાં આવી રહી છે અને આપણું શારીરિક બળ પણ અન્ય દેશો કરતા ઓછું છે ત્યારે આપણે કુદરતી જીવન પ્રતિ ફરીથી ધ્યાન આપવું આવશ્યક થઇ પડે છે.

આ જ્ઞાન આપવાને માટે આપણા દેશમાં શાળાઓ નથી. તેમજ એવાં આરોગ્યમંદિરો નથી કે જ્યાં આ બાબતનું વ્યાવહારિક જ્ઞાન મળી શકે. તેથી આપણને જો કોઇ તરફથી આ જ્ઞાન આપવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો આપણે ખરેખર તેના ઘણાજ ઋણી થઇશું.

"નવજીવનાલય" આ જ્ઞાન આપવા માટે આરંભના પ્રયત્નો કરે છે અને તેથી આપણને આનંદ થયા વગર રહેતો નથી. જે કાર્ય અન્ય દેશોમાં સેંકડો મનુષ્યોની બનેલી સોસાઇટીઓ કરે છે તે કાર્ય એકલે હાથે ઉપાડવાને માટે **ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદને** સહસા અમારા હૃદયમાંથી ધન્યવાદ આપી દેવાય છે.

આ " નવ જીવનાલય " ની મુલાકાત વ્હેલી નહિ લઇ શકવા માટે અમને કેટલેક અંશે અસંતોષ થાય છે. પરતુ થોડી ધીરજથી પણ મુલાકાત લેવાનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં થોડાંજ વર્ષના સમયમાં જે પ્રગતિ તેઓ સાધી શક્યા છે એ જોતાં અમારૂં અન્તઃકરણ આનંદથી ઉભરાય છે. અને આ સંસ્થાની વ્યવસ્થા અને કાર્ય જોતાં અમને તેના ભાવિ વિજય માટે મોટી આશા બંધાય છે.

શ્રીભક્ત માનિકના એડીટરે " **નવજીવનાલય** " ની લીધેલી ખાસ મુલાકાત.



મુલાકાત વખતે **ડૉ. મહાદેવ પ્રસાદ** [illegible] ઉપયોગ કરતા હતા તેના લેવાયેલા ફોટાના નમુના

[illegible]

એ "નવજીવનાલય" અમદાવાદ, રાયપુર દરવાજા બહાર, કાંકરીઆ તળાવ તરફ દીવાસળીના કારખાના પાસે આવેલા એક સુદર બંગલામાં આવેલુ છે.

બંગલાની આસપાસ ખુલ્લું મેદાન હોવાથી, ખુલ્લી સ્વચ્છ હવાનો લાભ દરદીઓને મળી શકે તેમ છે, તેમાં એક નમુનેદાર સારો બાગ છે. ત્યાં ફરવા હરવાની વ્યાયામ વગેરેનો લાભ ઘણી સારી રીતે મળી શકે છે. વળી કાંકરીઆ ટેન્કમાં પાણીનો પુષ્કળ જત્થો હમેશ ભરેલો રહે છે. તેમાં હોડીથી પાણીમા ફરવાની સેલ પણ કરી શકાય તેમ છે. નવજીવનાલયના બગલાની ઉપરના ભાગ ઉપર મેડો અને અગાસી આવેલી છે, ત્યા પણ ચોખ્ખી હવા અને સૂર્યના પ્રકાશનો લાભ મળે છે એટલુંજ નહિ પણ બંગલાની આસપાસ ચારે બાજુએ આવેલી લીલોતરી અને લીલા વૃક્ષોના દેખાવથી આનંદ મળે છે. વળી આ જગાએ વૉટર વર્કસની પાઇપ હોવાથી પૂરતા જત્થામાં નિર્મળ પાણી મળી શકે છે; તેમ ગાયો ભેસોનુ ચોખ્ખુ દુધ પણ મળી શકે છે. દરદીઓની સગવડ નીચે મુજબ છે:—

કુદરતી રોગોપચાર પદ્ધતિથી કોઇ પણ જાતની દવા સિવાય સર્વ પ્રકારનાં દરદો તેની અસાધ્ય ગણાતી સ્થિતિમા પણ સારા કરી શકાય છે. પરતુ સારવારમાં રહેનાર દરદીને ખુલી નિર્મળ હવા-પ્રકાશ અને પાણીની જોઇતી સગવડ ન હોય તો ચમત્કારિક અને કુદરતી ઉપાયો જોઇએ તેટલી ત્વરાથી ફાયદો કરી શકતા નથી, તેથી ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદે નવજીવનાલયમાં સારવાર માટે આવતા દરદીઓને પોતાની દેખરેખ નીચે રાખવા માટે સગવડ કરેલી છે; જેથી દરદીઓને રાત્રિદિવસ સારી માવજત કરવાનુ બની આવે, એટલુજ નહિ પણ દરદીઓ પોતાના દરદ સબંધે વખતો વખત પોતાની હકીકત નિવેદન કરી શકે.

જે દરદીઓ નવજીવનાલયમા "ઇન્ડોર પેશન્ટ" તરીકે રહેવાનો લાભ લઈ શકે તેવી સ્થિતિમા નથી હોતા, તેવાની પણ તેઓ સારવાર કરે છે; પરતુ જેટલી ત્વરાથી ઇન્ડોર પેશન્ટ લાભ લઇ શકે છે તેટલો આઉટડોર પેશન્ટ લાભ મેળવી શકતો નથી.

અમે બગલામાં દાખલ થયા તે સમયે **ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ** તેમના દરદીઓપર નૈસર્ગિક ઉપચારવિધિ પ્રમાણે એક સ્થાનમાં બાથ આપતા હતા. સાથેના ચિત્ર પહેલામાં બાષ્પસ્નાન અને જલનુ કટિસ્નાન આપવાની વિવિધ ગોઠવણો બતાવવામાં આવી છે. પેઢુના અને પગનાં દરદો માટે તેમજ ત્વચાના સર્વ દરદો માટે દરદીઓને સામાન્ય રીતે બેસાડીને બાષ્પસ્નાન આપવામા આવે છે. આપણા આયુર્વેદમા બતાવેલ નાસની પદ્ધતિનુ આ ઘણું સુધરેલુ રૂપ છે. ચિત્રના મથાળેથી જોતાં બે સ્ટીમ (બાષ્પ) કેબીનેટ દૃષ્ટિએ પડે છે, તેમાં બન્નેમા બે સ્ત્રીઓને બાષ્પસ્નાન આપવામાં આવેલુ છે. નીચે જોઇએ તો ચિત્રને બન્ને છેડે શ્વેત વસ્ત્ર પહેરી બેઠેલા બે દરદીઓને કટિસ્નાન ડૉકટર કુન્હેની પદ્ધતિ પ્રમાણે આપવામાં આવે છે. ઉપર કહી તે કેબીનેટોની આગળ એક પલંગ જેવું છે, તેનાપર એક દર્દી ધાબળી ઓઢીને સુતેલો છે. જેને સર્વાંગ બાષ્પસ્નાન આપવામાં આવે છે. તે પલગની આગળ એક નાની છોકરી સ્ટુલપર બેઠેલી છે. જેને **ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ** જાતે દરદવાળા અવયવપર બાષ્પસ્નાન આપી રહ્યા છે.

ચિત્ર બીજામાં મધ્યમાં ઘડીઆળના કાંટા જેડું કંઇક દેખાય છે તે ગેલવેનો ફેરેડીક ઇલેકટ્રીસીટીનું સ્વીચ બૉર્ડ છે. તેમાં વીજળી આપવાની જુદી જુદી સખ્યાબંધ કળો આવેલી છે. જે કળોની સાથે દરદીને વીજળી આપવાનો તાર જોડવામાં આવે છે. આ તારનો

બીજે છેડો એક ચોખંડા ઇલેક્ટ્રોડ એટલે કે વીજળી એકઠ્ઠી કરી દરદીના અંગમાં દાખલ કરનાર સાધન સાથે જોડવામાં આવે છે અને તે ઇલેક્ટ્રોડ ઉપર દરદીને સુવાડવામાં આવે છે. બીજો પોલ એક રોલર ઇલેક્ટ્રોડ સાથે જોડીને ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદ દરદીના પેટપર ફેરવતા દેખાય છે. આ રીતે દરદીમાં વીજળી દાખલ કરવાથી અંદરના રોગોપર અસર થઇ અવ્યવસ્થા દૂર થાય છે.

ત્રીજા ચિત્રમાં સ્થાયી વિદ્યુત્ યંત્રવડે ખુરસીપર બેઠેલા દરદીને ડૉક્ટર દરદીના પેટપર વીજળીનો ફુવારો છોડી રહ્યા છે, જ્યારે માથાપર એક છત્ર જેવુ દેખાય છે તેમાંથી વીજળીનો વરસાદ દરદીપર વરસી રહ્યો છે. આ પ્રમાણે બે તરફથી વીજળીના પ્રવાહો દરદીના શરીરમાં દાખલ થયા છતાં દરદીને લેશ માત્ર પણ કષ્ટનું ભાન થતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ તેને સ્ફુર્તિ અને આનંદનું વિલક્ષણ ભાન થાય છે. પ્રથમ દૃષ્ટિએ જોતાં એમજ લાગે કે ત્યાં વીજળી જેવું કાંઇજ હોવું ન જોઇએ. પણ જ્યારે અમે ડૉક્ટરની સૂચનાથી અમારી આંગળી દરદીની નજીક ધરી કે તરતજ દરદીના શરીરમાંથી વીજળીના તણખાઓ અમારી આંગળી તરફ ધસી આવતા અમને જણાયા. ખરેખર આ દેખાવ અમને અત્યંત રમુજી લાગ્યો.

આ સિવાય ત્યાં ઘણી વસ્તુઓ જોવામાં આવી હતી. આ "નવજીવનાલય"માં હજુ પણ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં આરોગ્ય માટે કાર્ય કરી શકાય તે સબંધી ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદે અમને કેટલીક વાર્તાઓ કહી જે ખરેખરજ આશ્ચર્યજનક હતી.

આ "જીવનાલય" જોતાં એક બાબતપર ખાસ અમારૂં ધ્યાન ખેંચાયુ. આરોગ્ય મેળવવાનાં અન્ય ખાતાંઓની મુલાકાત સમયે બહુધા ત્યાં વાસ મારતી દવાઓ, તેથી દુર્ગંધી ફેલાવતી હવા, સુંગ આવે તેવી દવાઓ પીવાથી દરદીનાં કટાણાં સરખાં મોઢા દૃષ્ટિએ પડે છે; જ્યારે અહિં સ્વચ્છ ખુશનુમા હવા, સ્વચ્છ ફિનાસવાળા અને સુવ્યવસ્થિત ઓરડાઓ અને હસતાં મુખવાળાં આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરતાં જતાં દરદીઓ નજરે પડતાં હતાં.

આ પ્રકારનાં "નવજીવનાલય" આપણા દેશમા ન હોવાથી આપણી પ્રજામાં નવજીવનાલય એ શું હશે, ત્યાં શું કરવામાં આવે છે અને ત્યાં દરદીઓ કેવી રીતે સારા થાય છે વગેરે અને પ્રકારના પ્રશ્નો ઉપસ્થિત થવા સંભવે છે. સ્થળ સંકોચને લીધે આ અંકમાં તે સંબધિ વિસ્તારથી નહિ લખી શકવા માટે અમે દિલગીર છીએ, પરતુ હવે પછીના અંકોમાં પ્રશ્નોત્તર રૂપે તે સંબંધી સાદામાં સાદી ભાષામા અને બધી સમજણ આપનારો અહેવાલ પ્રકટ કરવા અમે ઉમેદ રાખીએ છીએ.

પ્રેમ અને ઉત્સાહથી "નવજીવનાલય" નુ કાર્ય ઉત્તરોત્તર પ્રગતિના નિયમ પ્રમાણે ડૉક્ટર મહાદેવપ્રસાદને હાથે અત્યંતઅભિવૃદ્ધિને પામે એવી પ્રભુપ્રતિ નમ્ર પ્રાર્થના કરીએ છીએ. ભવિષ્યમાં આ સંસ્થા અનેક તેવી સંસ્થાઓની આદિ સંસ્થા ગણાય અને આર્યાવર્તમાં ડૉકટર મહાદેવપ્રસાદ નૈસર્ગિક ઉપચારના ઇતિહાસમાં અનેક "નજીવનાલય" ના પિતા તરીકે લેખાય તો તેથી અમને આશ્ચર્ય થશે નહિ.

વ્યક્તિ અને સમાજની પ્રગતિ નિર્માણ થઇ ચૂકેલી છે. પૂર્વમાં જાપાન પ્રગતિવડે જગત્માં દેદીપ્યમાન થઇ રહ્યું છે. ચીન પ્રગતિનાં કિરણોથી આચ્છાદિત થયેલું દૃષ્ટિએ પડે છે. અને પ્રિય ભારત ! તારો અભ્યુદય અને વિકાસ ક્રમપુરઃસર હવે આરંભાયો છે જેથી વ્યાજબી રીતે આશા રખાય છે કે આ આશ્ચર્યજનક સેકામાં કલ્પના પણ ન થઈ શકે તેવી અને તેટલી અનેક દિશામાં પ્રગતિ સધાશે. અસ્તુ. લેખકઃ—શ્રી મકના તંત્રી.

"ધન્વંતરિ" માસિકના તંત્રી ગ. બાગીલાલજી વ્યાયામ—કસરતના એક ચુસ્ત હિમાયતી છે.

પચાવન વર્ષની વયે [illegible] વૃદ્ધાવસ્થા [illegible] અનુભવે છે [illegible] અનન્ત [illegible] પ્રાપ્ત કર્યું [illegible] એ નામનો તેમનો [illegible]

આ પ્રસ્તુત ગ્રંથકર્તાનું અનુકરણીય દૃષ્ટાંત.

(લેખકઃ-શ્રીભક્ત માસિકના તંત્રી.)

હજુ મોડું નથી તે વિષે મનહર છંદ.

કેટલાક લોકો કહે થયુ છે હવે તો મોડું પણ નથી મોડુ થયું જરૂરજ જાણજો,
એંશી વર્ષનીજ વયે કેટોએજ ગ્રીક ભાષા શીખી હતી વાત એજ ઉર માંહે આણજો;
એંશી વર્ષનીજ વયે **સોફોકિલસે** સ્તુત્ય ગ્રંથ **એડીપસ** લખ્યો હતો વિશેષે વખાણજો
એશી વર્ષનીજ વયે **સાઇમોનીડીસે** મહા-કવિપદ મેળવ્યુ એ પ્રસંગ પિછાણજો. ૧
એંશી વર્ષનીજ વયે ગેથેએ વીમાર મધ્ય **ફૉસ્ટ** લખ્યુ શ્રમ લઈ અંત લગી રંગથી,
નેવુ વર્ષનીજ વયે **થીઓફ્રેસ્ટસેજ** લખ્યા માણસના ગુણો ગુથી અત્યંત ઉમંગથી;
સાઠ વર્ષનીજ વયે લખી વુડસ્ટોકમધ્ય **ચોસરે કેન્ટરબરી ટેલ્સ** સુપ્રસંગથી,
ત્રેપન વરષ થયે રાજેંદ્ર **કુમારપાળે** સંસ્કૃત ભાષાજ શીખી શાસ્ત્રીઓના સંગથી. ૨
જ્યારે આવું છેજ ત્યારે આપણે શું હાથ જોડી બેશીજ રહીશું એથી કશો નથી ફાયદો,
દિવસ ગયોજ વહી રાત્રિ થઇ હવે થયુ મોડુ એમ બોલવું તે કાયરનો કાયદો;
તકની વખત હતી યુવાવસ્થા મધ્ય જેવી તેવી વૃદ્ધાવસ્થા માંહે છેજ સત્ય વાયદો,
જેમ ગૉળ જ્યારે ખાઓ ત્યારે મીઠો લાગે તેમ કાર્યક્રમ કેરો પંથ એથી ન ઇલાયદો. ૩
બન્ને બાબતના માત્ર બાહ્યના દેખાવ ભિન્ન કહું છુ કથન તેનું તોલજ વિચારજો,
સંધ્યાનો સમય જતાં રાત્રિ થતાં તારા જેમ દિવસે અદૃશ્ય હતા તેજ દીપ્યા ધારજો;
વાળમાં કાળાશ હતી મટી એથી શ્વેત ભાસ્યા તેમાં તફાવત શ્યાનો એજ અવધારજો,
વખત છે તેનો તેજ હમેશ કાયમ માટે પૂર્ણપણે જાણી મિત્ર સમય સુધારજો. ૪

છાપવાની કળા જગતને પ્રાપ્ત થઇ ત્યાર પછી જગત રૂપાંતરને પામ્યું છે, એ વાર્તા કયો ઇતિહાસિક કબૂલ નહિ કરે? જગતને આગળ વધારવામાં જે ભાગ છાપાએ ભજવ્યો છે તે એટલો તો અમૂલ્ય છે કે તેની કિમત આંકવી ઘણી મુસ્કેલ છે. છાપા વગરનો કોઇ દેશ અને કોઇ પ્રજા કલ્પી લ્યો અને પછી જુઓ કે જ્ઞાન મેળવવાના સાધનોમા કેવડું મોટું મીંડું પડે છે?!

એ તો સર્વ સમ્મત છે કે, છાપાએ વિચાર ફેલાવવાને માટે અત્યુત્તમ સાધન પુરૂં પાડયુ છે અને તેથીજ ધાર્મિક વ્યાવહારિક વગેરે અનેક વિષયના વિચારો પ્રજામાં ફેલાવી શકાય છે.

આરોગ્ય સંબંધમાં મનુષ્ય જાતની સમજણ ઘણે અંશે પાછળ જોવામાં આવતા દરેક દેશમાં તે દિશામાં લેખન પ્રવૃત્તિ જાગૃત થઇ છે અને છાપાની મદદથી આરોગ્યના સર્વોત્તમ નિયમોનું જ્ઞાન પ્રજામાં ફેલાવવામાં વિજય મળ્યો છે.

ગુર્જર ભાષામાં આરોગ્યના વિષયોને ચર્ચનારાં આંગળીના વેઢાપર ગણી શકાય તેટલાં સામાયિક પત્રો છે; તેમાં અગત્યનો ભાગ ભજવતું 'ધન્વંતરિ' નામનુ માસિક અમારા વાંચકોને ભાગ્યેજ અજાણ્યું હશે. તેના અધિપતિ શ્રીયુત ભોગીલાલભાઇ ૬૦ વર્ષની ઉમરના છે, અને અમે માનીએ છીએ કે હાલના બધા માસિકોના તંત્રીઓની ઉમર ભાગ્યેજ તેમના જેટલી હશે.

શાળા અથવા પાઠશાળાઓમાં ઘણો અભ્યાસ કરી શકતા નહોતા તે સમયમાં સામાન્ય અંગ્રેજી, ગુજરાતી જ્ઞાન મેળવી વ્યવહારના નિર્વહન અર્થે વિવિધ ઉદ્યોગની પ્રવૃત્તિ સેવી

નાના પ્રકારનો અનુભવ પ્રાપ્ત કરી તે સર્વે અનુભવોનો જનસમાજને લાભ આપવાના હેતુથી શ્રીયુત ભોગીલાલભાઇએ 'ધન્વંતરિ'નુ તંત્રીપદ સ્વીકાર્યું છે.

એ માસિકમા તેઓ આપણી પ્રજાને જેની હાલ ખાસ જરૂર છે તેવા આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરાવનાર વિચારો ચર્ચે છે. બહુધા આપણી જુની પ્રણાલિકા પ્રમાણે દવાઓથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરવાની રીતિઓની સાથે સાથે હાલની પ્રગતિના નિયમાનુસાર નૂતન પદ્ધતિઓના સંબધમા પણ વિચારો પ્રકટ કરે છે. જેઓ ધન્વતરિના આદ્યંત બધાજ અંકો ધ્યાનપૂર્વક વાંચે છે, તેમને તેમાંથી ઘણા જાણવા જેવા અને સમજવા જેવા નવીન વિચારો અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

ઘણાઓનુ માનવું હોય છે કે વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થવી એ સર્વને માટે સરજાયલુ છે. અને એકવાર યુવાવસ્થા ગયા પછીથી વૃદ્ધાવસ્થામાં યુવાવસ્થાનો ઉત્સાહ અને બળનો લોપ થાય છે. પણ શ્રીયુત ભોગીલાલભાઇએ પોતાના પ્રયોગ વડે સિદ્ધ કર્યુ છે કે વિચાર અને પ્રયત્નના સહકારી બળ વડે આવી ગએલી મન અને તનની નિર્બળતાઓ દૂર કરી શકાય છે અને સાઠ કે તેથી વધારે વયના થયા છતાં યુવાવસ્થાના શારીરિક અને માનસિક બળો પાછાં મેળવી શકાય છે. લોકોક્તિ છે કે "આવી સાઠી અને બુદ્ધિ નાઠી." પણ આ પ્રમાણે માત્ર હિંદુસ્થાનમાજ બહુધા જોવામા આવે છે. અન્ય દેશોમા મોટી મોટી ઉમરના પુરૂષો જોવામાં આવે છે અને તેઓ અસાધારણ માનસસંપત્તિ તેમજ શારીર સંપત્તિ વડે જગતના હિત અને વૈભવમા અસાધારણ પ્રમાણમા વધારો કરતા જણાય છે. શ્રીયુત ભોગીલાલભાઇ પણ એજ ન્યાયે સાઠ વર્ષની ઉમરે પ્રતિ દિવસ સરેરાશ અઢાર કલાક માનસિક અને શારીરિક કામ કર્યા કરે છે અને તેમ છતાં તેમને શ્રમનુ ભાન થતું હોતું નથી. શરીરસંપત્તિ તેમણે કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી છે તે વિષે તેઓ વારંવાર "**ધન્વંતરિ**" માં લેખો પ્રકટ કરે છે, અને તેમાંના ઘણા ખરા પ્રયોગો તેઓ પોતે જાતે અજમાવી તે સત્ય છે એમ સ્વાનુભવથી જણાયા પછીજ પ્રજાની જાણ માટે જાહેરમા મૂકે છે.

લેખન પ્રવૃત્તિ દ્વારા આ કાર્ય તેઓ કરે છે. એટલુંજ નહિ પણ વ્યાખ્યાનોમા પણ તેઓ પોતાની જાતનુ દ્રષ્ટાંત આપી અસરકારક વિવેચન કરે છે. એમના લેખોમાં તેમજ વ્યાખ્યાનોમા આરોગ્ય મેળવવાના અથવા પ્રાપ્ત આરોગ્યનુ સંવર્ધન કરવાના સચોટ ઉપાયોમાં **નિયમિત વ્યાયામને** તેઓ પ્રથમ પંક્તિએ સ્થાપે છે.

કેટલાક યુવકો કોઇ કોઇ સમયે વ્યાયામ સબંધીમાં ખુલાસા મેળવવા તેમની પાસે જાય છે તો તેમને તે જાતે કેટલીક કસરતો કરી બતાવી કસરતો કેવી રીતે કરવી તે યથાવિધિ સમજાવે છે. કઇ કસરત કેવી રીતે કરવાથી શરીરનાં કયા અંગો બળવાન થાય છે અને બળવાન થએલા અંગોને વધારે બળવાન કરવાને માટે જુદી જુદી કસરતો કેવી રીતે કરવી જોઇએ તે તેઓ તેમને સમજાવે છે.

આપણા દેશમા વ્યાયામ માત્ર પુરૂષ વર્ગજ કરી શકે અને સ્ત્રીઓએ કસરત કરવી એ વિચારજ સ્ત્રીઓ માટે હાસ્યજનક ભાસે છે, પરંતુ પશ્ચિમના સુધરેલા દેશોમાં તથા એશિયાટીક જાપાન જેવા દેશોમાં સ્ત્રીઓ માટે વ્યાયામ પુરૂષ જેટલોજ આવશ્યક છે એમ માનવામાં આવે છે. પોતાના આરોગ્ય માટે અને ભવિષ્યની પ્રજા સુદૃઢ થાય તદર્થે સ્ત્રીઓએ વ્યાયામ કરવો જોઇએ.

